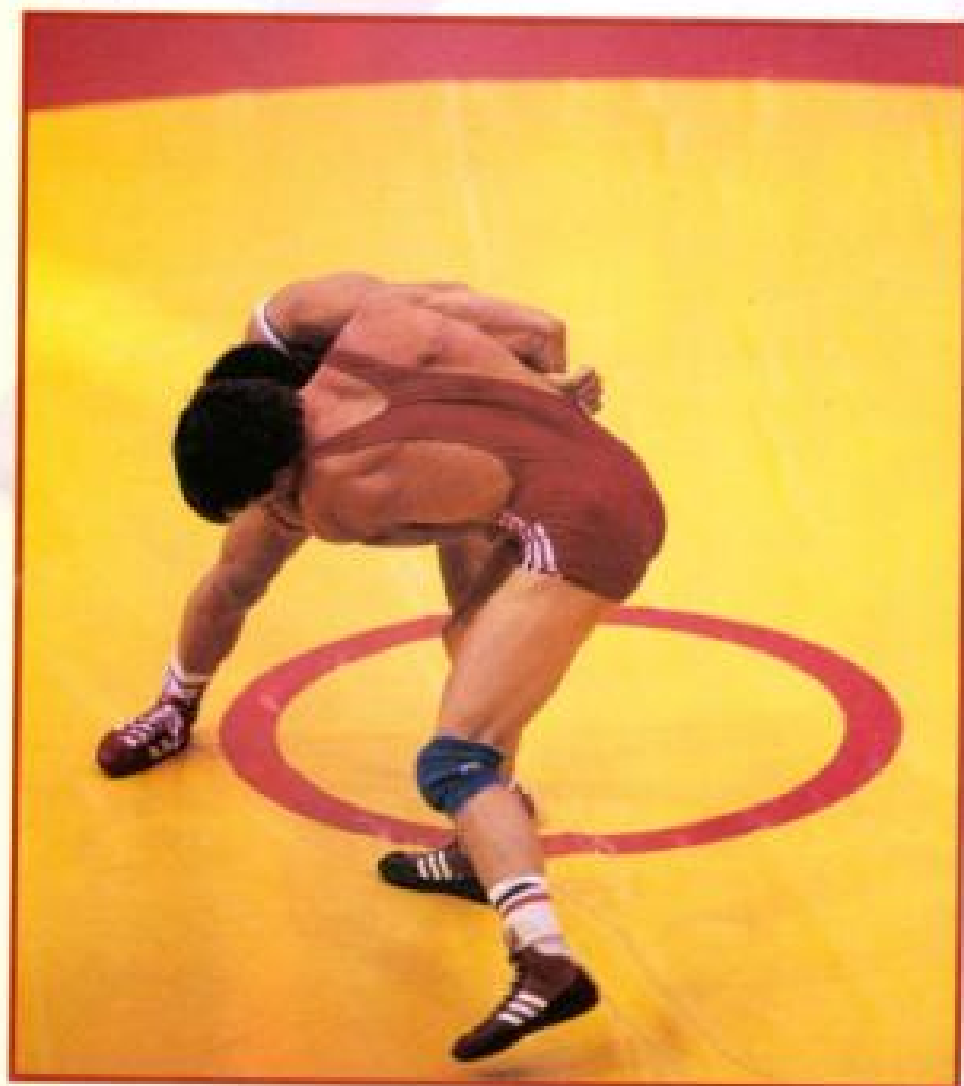


علم و کشتی

مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی

سید عسکر موسوی



علم و کشتی

مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی

نگارش

سیدعسکر موسوی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

علم و کشتی مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی

- [۱] نگارش: سیدعسکر مؤسوی
[۲] نمونه خوان: سارا روغنی
[۳] نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۸
[۴] شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
[۵] قطع: وزیری - ۲۰۰ صفحه
[۶] تایپ و صفحه آرایی: شهیر
[۷] قیمت: ۴۰۰۰ تومان
[۸] شابک: ۷-۰۴۶-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸
[۹] فروست: ۱۹۸
[۱۰] کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: موسوی، سیدعسکر، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور: مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی / نگارش سیدعسکر موسوی.
مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: 7 - 046 - 206 - 964 - 978
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: کشتی (ورزش) -- مربی گری
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ م ۲ م ۸ / ۳ / ۷۱۱۹۶ (G)
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۷۲۷۰۷

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

۶	یادآوری
۷	فصل اول - گزیده‌ی اصول مربی‌گری (برای داوطلبان کلاس‌های مربی‌گری)
۹	پیش‌گفتار
۱۱	مقدمه
۱۲	اهداف مربی‌گری
۱۴	گروه مربی‌گری
۱۴	۱ - کادر یا گروه مربی‌گری
۱۷	۲ - ویژگی‌های مربیان
۲۱	۳ - مربیان خوب، مربیان بد...
۲۳	۴ - روش‌های مدیریت آموزشی و اداره‌ی کلاس‌ها
۲۳	۵ - روش‌های آموزش نظری و عملی مباحث درسی
۲۵	۶ - چگونگی تشکیل کمی و کیفی کلاس‌های آموزش
۲۶	۷ - فضا، ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی
۲۸	◀ گزیده‌ی مبحث مربی‌گری
۲۹	نمونه پرسش‌های آموزشی
۳۰	طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات
۳۰	۱ - طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات
۳۱	۲ - برقراری ارتباط مؤثر گروه مربی‌گری با شاگردان و اولیای آنها
۳۳	۳ - کوچینگ فنی، روانی و اخلاقی شاگردان در تمرینات و مسابقات
۳۵	۴ - ارزش‌یابی و تشویق و تنبیه
۳۶	۵ - آسیب‌شناسی و نقد برنامه و عملکرد گروه مربیان
۳۶	۶ - طراحی و تدوین برنامه‌ی جدید
۳۹	◀ گزیده‌ی مبحث طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات
۴۰	نمونه پرسش‌های آموزشی
۴۱	فصل دوم - اصول و مبانی نرمش
۴۳	مقدمه

۴۳	نظام آموزش علمی نرمش
۴۵	اصول و مبانی نرمش
۵۷	فصل سوم - مربیان کشتی و اصول هدایت قهرمانان در مسابقات
۵۹	آغاز سخن
۶۱	مربیان کشتی و اصول هدایت قهرمانان در مسابقات
۷۰	● نتیجه گیری
۷۱	فصل چهارم - تمرین با شرایط مسابقه و ویژگی های آن
۷۳	● اصل ویژگی تمرین
۷۵	● تمرین با شرایط مسابقه یعنی چه؟
۷۶	● عناصر و عوامل هویت بخش تمرین با شرایط مسابقه کدامند؟
۸۱	سایر عوامل مؤثر در تمرین با شرایط مسابقه
۹۲	● نتیجه گیری
۹۵	فصل پنجم - شاخص های پیکرسنجی در نخبه های کشتی آزاد و فرنگی
۹۷	مقدمه
۱۰۰	پیش گفتار
۱۰۲	پیشینه ی پژوهش
۱۱۲	روش پژوهش
۱۲۱	نتیجه گیری
۱۲۲	نرم (هنجار) پیشنهادی برای پیکرسنجی در کشتی
۱۳۱	فصل ششم - کنترل، آنالیز و ارزش یابی تمرین های سطوح عالی ورزشی (مانیتورینگ تمرین)
۱۳۳	پیش گفتار
۱۳۸	مقدمه
۱۵۹	توضیحات جدول های آزمون ویژه
	توضیحات مربوط به جدول های تمرین های انجام شده در جلسه ها، روزها و سیکل های
۱۶۳	کوتاه و بلند مدت
۱۷۵	توضیح درباره ی جدول های تغذیه
۱۷۹	توضیح در ارتباط با جدول های ۶- ۲۴ و ۶- ۲۵
۱۹۱	نتیجه گیری (پس گفتار)
۱۹۳	واژه نامه فارسی
۱۹۵	واژه نامه (فارسی - انگلیسی) (ویژه ی فصل ششم)
۱۹۹	منابع (کتاب های راهنما)

تقدیم به

همسر مهربان و فداکارم سهیلا عباسی و فرزندان
دل‌بندم سارا و سهیل که بار سنگین جور و جفای
مضاعف روزگار را هم چون صلیب عیسی مسیح (ع) بر
شانه‌های مجروح دل خویش کشیده و چون هاجر و
اسماعیل (ع) برای نوشیدن جرعه‌ای آب پاک و گوارا
از چشمه‌ی عدالت و انسانیت، سعی میان صفا و
مروه‌ی زندگانی را در هروله بوده‌اند...!

یادآوری

با توجه به گستردگی، ژرفا و انسجام علوم و اصول مربوط به مربی‌گری و چند و چون برنامه‌ریزی و اجرای علمی و کاربردی تمرین‌های ورزشی، شایسته این است که موضوع‌های در ارتباط با این علوم، از نظر شکل و محتوا دارای هم‌بستگی و هم‌آهنگی آموزشی باشند. و بحث‌های مطرح شده به تدریج از آسان و ساده به مشکل و پیچیده و ترکیبی، سازمان‌دهی و برابر اصول آموزشی هدف‌گذاری شوند.

در این کتاب، شش موضوع و عنوان مستقل اما مرتبط با هم، از سطوح مقدماتی تا تخصصی، تقدیم علاقه‌مندان گرامی شده است. در ابتدا، بنابه ضرورت کار و نیاز آموزشی کلاس‌های مربی‌گری که توسط نگارنده اداره می‌شد، هر یک از این موضوع‌ها به شکلی مستقل و تک درسی جداگانه برای مخاطبانی با درجه‌ی علمی و تجربی مشخص و در زمان‌هایی متفاوت نگارش شدند. در نتیجه، برای ارایه‌ی آنها در چنین کلیتی واحد، طرح و اراده‌ای قبلی لحاظ نشده بود.

نیاز ورزش، به ویژه نیاز شدید ورزش کشتی کشورمان به مباحث علمی و کاربردی برای پوست‌اندازی و شتاب‌بخشی به سرعت حرکت مرحله‌ی گذار از گذشته و حال سنتی به آینده‌ای نو و مدرن و در نتیجه اعمال حاکمیت علم در عمل ورزشی از یک طرف، و مشکلات زیاد ناشی از امور چاپ و انتشار جداگانه‌ی هر یک از موضوع‌ها با عنوان تک‌نگاری و در حجم کمتر، از طرف دیگر، باعث شد تا با پیشنهاد آقای مهدی صادقی مدیر عامل محترم نشر بامداد کتاب، کل نگارش‌ها با حفظ استقلال موضوعی و مخاطب ویژه‌ی خود، تقدیم جامعه ورزش کشورمان شود.

جا دارد از آقای مهدی صادقی و دیگر هم‌کاران فاضل و ارجمندشان در انتشارات بامداد کتاب، برای علاقه‌مندی و تلاش مستمر و پی‌گیر در نشر کتاب‌های علمی، ورزشی از جمله چاپ و انتشار و عرضه‌ی این کتاب با شکل و کیفیتی مطلوب، تشکر و قدردانی شود...

ناگفته نماند که هر شش عنوان کلی ارایه شده در این کتاب، ضمن اینکه بر اهل کشتی و کشتی‌گیری در مقام یکی از مخاطبان اصلی، نظری ویژه دارد، اما مریبان ارجمند و ورزشکاران و علاقه‌مندان اغلب رشته‌های ورزشی دیگر هم می‌توانند با انطباق اصول عام موضوع‌های مطرح شده به شرایط خاص، در راه ارتقای عملکرد علمی رشته‌ی ورزشی خود، از این نگارش‌ها، بهره‌های لازم و مفید را قابل دسترس سازند.

امیدواریم این کتاب در مرز بضاعت و توان خود بتواند رضایت علاقه‌مندان رشته‌های مختلف ورزشی، به ویژه مریبان شریف، عاشق و دل‌سوخته‌ی سلامت و نشاط را فراهم سازد و باعث سرفرازی و کسب افتخار ورزش قهرمانی کشورمان در میدان‌های معتبر جهانی و المپیک شود...

تهران - زمستان ۱۳۸۷

عسکر موسوی

فصل اول

گزیده‌ی اصول مربی‌گری

برای داوطلبان کلاس‌های مربی‌گری

جای شکل

پیش‌گفتار

● اگر معلمی یا مربی‌گری و علم مربی‌گری را «قلبِ زندگانی بخش» پیکر تعلیم و تربیت در تمام شاخه‌های اجتماعی از جمله ورزش بنامیم، سخنی به گزاف نگفته‌ایم. نظر به این جایگاه ارزش‌مند است که طی ادوار مختلف، اندیشمندان بسیاری در این باره از زوایای مختلف سخن گفته و با پرتو اندیشه‌ی سازنده‌ی خویش گوشه‌هایی از تاریکی و ناشناخته‌های آن را روشن ساخته‌اند.

در کشورمان در زمینه‌ی ورزش نیز کتاب‌های مفید و ارزش‌مند فراوانی تألیف و بیشتر ترجمه شده و در دسترس علاقه‌مندان به «فن شریف» مربی‌گری گذاشته شده است. اما با توجه به گستردگی مباحث و سرفصل‌های مربی‌گری، کتابی که به شکل ساده و در عین حال جامع و مانع و بدون حاشیه‌روی و افراط و تفریط در طرح یا نادیده گرفتن جوانب مختلف «اصول مربی‌گری» به عنوان طرح درس کلاس‌های مربی‌گری به شکلی واحد و سراسری سخن گفته باشد، در محیط‌های آموزشی ورزش کشورمان مانند هیئت‌ها و فدراسیون‌های مختلف و دیگر مجامع ورزشی، جایش خالی است. به ویژه اینکه این طرح درس متکی به آخرین دست‌آوردهای علوم ورزشی هم باشد.

با توجه به این کم‌بود و همچنین پیش‌گیری از اغتشاش و پراکندگی موضوعی مباحث مربوط به درس «اصول مربی‌گری» از یک طرف و حرکت در جهت سازمان‌دهی و یک‌پارچه کردن موضوعات و سرفصل‌های آموزشی این درس مهم در سراسر کشور از طرف دیگر، این جانب بر آن شده است تا سازماندهی کامل‌تر و جدیدتری از مباحث گوناگون آن را در دو بخش جداگانه‌ی زیر نگارش و تقدیم جامعه‌ی ورزش کشورمان کنم:

بخش نخست، «گزیده‌ی اصول مربی‌گری» برای آشنایی مقدماتی داوطلبان کلاس‌های مربی‌گری درجه سه و دیگر علاقه‌مندان است که آنها را با ساختار کلی و عام «اصول

مربی‌گری» آشنا می‌سازد و به این پرسش‌های اساسی پاسخ می‌دهد که: **مربی‌گری چیست و مربی کیست؟...**

با شناخت اصولی از این سازه‌ی کلی، هم داوطلبان مربی‌گری، شاخص‌های شفاف مسیر حرکت خود را به درستی پیدا می‌کنند و هم نهادها و واحدهای اجتماعی - ورزشی که قصد بهره‌گیری و استفاده از دانش و خردنظری و عملی مربیان برای تحقق اهداف نهاد آموزشی و پرورشی خود را دارند، «جهت‌نمایی» علمی و کارشناسی شده فراروی خود خواهند داشت... بخش دوم، شامل شرح و تفسیر مفصل و مستقل هر یک از اصول مربی‌گری است که به شکلی گسترده‌تر و اختصاصی‌تر به موضوعات مشخص این درس می‌پردازد. این بخش مورد استفاده‌ی کارشناسان و مربیان با تجربه‌تر و سطوح بالای مربی‌گری قرار خواهد گرفت.

در این بخش، تلاش خواهد شد که علاوه بر شناخت به نسبت جامع و کاملی که از هر یک از اصول مربی‌گری ارایه می‌شود، ویژگی‌های برنامه‌ریزی‌های عینی و عملی برای کاربردی کردن آنها نیز مطرح شوند. به سخن دیگر، کلیدهای ورود مربیان به میدان‌های علم و عمل مربی‌گری ورزشی را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد تا هر مربی به فراخور رشته‌ی ورزشی تخصصی و شرایط زمانی، مکانی و امکاناتی خود، برنامه‌ی ویژه‌ی کاری‌اش را طراحی و به مرحله‌ی اجرا گذارد. یعنی هدف نهایی بخش دوم این است که نشان دهد که در عمل، چگونه مربی‌گری کنیم؟...

● نوشتاری که تقدیم شما خواننده‌ی گرامی شده است، کوششی است برای پاسخ‌گویی به اهداف بخش اول یعنی: **مربی‌گری چیست؟ مربی کیست؟...**

امیدواریم در این راه شریف اما بسیار خطیر، هر چند اندک، موفق به ادای دین شویم و پیش‌کسوتان علم و دانش و ورزش و استادان گرامی از «کوچینگ» و راهنمایی خردمندانه‌ی خود ما را بی‌بهره نسازند...

مقدمه

جز از نیک نامی و فرهنگ و داد ز کردار گیتی مگیرید یاد

فردوسی

سازمان فرهنگی وابسته به سازمان ملل متحد، یونسکو^۱، برای یادگیری، چهار سطح قایل است که عبارتند از: ۱- یادگیری برای دانستن ۲- یادگیری برای انجام دادن ۳- یادگیری برای همزیستی و هم‌دلی ۴- یادگیری برای بودن.

بر این چهار وجه، می‌توان یادگیری برای شدن یا ایجاد تحول و دگرگونی را اضافه کنیم. این پنج جهت یادگیری، پایه و اساس حرکت و تکامل اجتماعی را تشکیل می‌دهد. اما سرچشمه و عامل یادگیری کجاست و کیست؟...

سرچشمه و منبع یادگیری «رَبِّ» است به معنای پروردگار و عامل یادگیری «مربی» است که از نظر آموزشی (و نه واژگان دستوری) ریشه در «رب» دارد به معنای تربیت‌کننده، پرورش دهنده و پرورنده‌ی «مربا» یا شاگرد.

یادگیری و یاد دادن وظیفه‌ی نهاده‌ی است اجتماعی به نام «آموزش و پرورش»^۲ که آموزش و پرورش یا تعلیم و تربیت اجتماعی را «ز گهواره تا گور» بر پایه‌ی قواعدی قانون‌مند سازمان‌دهی می‌کند. سازماندهی اصول و مقررات علم تعلیم و تربیت را پداگوژی^۳ هم می‌گویند.

وظیفه‌ی یک سازمان آموزشی یا سازمان پداگوژیست شایسته عبارت از آفرینش چنان شیوه‌هایی است که به هر فرد امکان دهد استعداد ذاتی و ویژه‌ی مثبت خود را نمایان کند و گسترش دهد.

1. Unesco

2. Education

3. Pedagogie

پدیده‌ی ورزش از نظر تعلیم و تربیت، خود فصلی از آموزش و پرورش است و در جهت تأمین و تحقق اهداف عام و خاص آن است که هویتی اجتماعی پیدا می‌کند. برای ظهور عینی هویت ورزش در اجتماع، نیاز به سازمانی مستحکم و با برنامه است که یکی از رکن‌های مهم آن «مربی» نام دارد. مربی به لحاظ ساختاری، قلب سالم ورزش است که ادامه‌ی زندگی و رشد و پویایی آن را تأمین می‌کند. تشریح عضوانی این قلب از نظر فیزیولوژیکی و آناتومیکی به عهده‌ی کتابی است حجیم با عنوان «اصول مربی‌گری». در اینجا به اقتضای سخن، به گزیده‌ی این اصول اشاره‌ی کوتاهی می‌شود. امیدواریم بتوانیم ویژگی‌های عام «مربی و مربی‌گری» را در این گزینش بیان کنیم.

اهداف مربی‌گری

هر معلم یا مربی ورزش با استفاده از ورزش و بازی، اهداف آموزشی و تربیتی خود را در جوانب زیر متمرکز می‌کند:

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| ۱- اهداف جسمانی | ۲- اهداف عقلانی و روانی |
| ۳- اهداف اخلاقی | ۴- اهداف اجتماعی و فرهنگی. |

برای دستیابی به اهداف جسمانی، پرورش قابلیت‌های جسمانی و توان‌مندی‌ها و مهارت‌های حرکتی شامل آموزش نظری و عملی آمادگی عضلانی و آمادگی انرژی در دستور کار با برنامه‌ی مربی قرار می‌گیرد.

برای تحقق اهداف عقلانی و روانی، مربیان، پرورش مستقیم و غیرمستقیم جنبه‌های عقلانی در زمینه‌های اطلاعات، هوش، تیزبینی، بینش، پیش‌بینی، تدبیر، نقشه‌کشی، آینده‌نگری، موارد ایمنی، کاربرد درست ابزار و امکانات موجود، امکان‌سازی و دیگر عوامل را در برنامه‌ی تربیتی خود می‌گنجانند.

پرورش ارزش‌های اخلاق فردی و اجتماعی مانند راست‌گویی، درست‌کرداری، امانت‌داری، عدالت‌خواهی و صفات پسندیده و نیکوی دیگر در شمار اهداف اخلاقی مربیان قرار دارند.

پرورش احساس مسئولیت، پیروی و احترام نسبت به قوانین اجتماعی، نوع دوستی و محبت به غیر خود، پی‌گیری و پشت کار در رسیدن به هدف، همکاری، رهبری، مبارزه‌جویی و

رقابت و دیگر ویژگی‌های انسانی از جمله اهداف آموزش اجتماعی مربیان هستند.

برای رسیدن به اهداف آموزشی و پرورشی مورد اشاره، معلمان ورزش، با توجه به سن رشد شاگردان خود، ضمن داشتن عنایت لازم و کافی به امر رقابت و مبارزه‌گری، وجه غالب دسترسی به اهداف تربیتی خود را با تأکید بر «بازی» سازمان‌دهی می‌کنند.

اما مربیان حرفه‌ای و تخصصی، اهداف برنامه‌ی کار خود را به طور عمده برای رشد و گسترش چند و چون رقابت و مبارزه و در نتیجه کسب پیروزی در مسابقات مورد نظر متمرکز می‌کنند. در این راه، استفاده از «بازی» را هم در خدمت این مبارزه‌گری برای پیروزی قرار می‌دهند. وجه تمایز معلمان ورزش و تربیت بدنی با مربیان حرفه‌ای و تخصصی در این نگرش فرهنگی و اجتماعی عام با دیدگاه خاص صنفی نهفته است.

خارج از چهارچوب آموزشی و پرورشی و دستگاه مسئول آن، نهادهای صنفی خاص مانند باشگاه‌های غیردولتی - و حتی دولتی - علاوه بر چهار هدف پیش گفته، یکی دیگر از اهداف تعلیم و تربیت خود را اهداف اقتصادی تعیین می‌کنند.

سمت‌گیری به سوی اهداف سیاسی و نظامی مشخص یکی دیگر از اهداف مربی‌گری حرفه‌ای است که از دیرباز تاکنون مورد توجه و استفاده دستگاه‌های سیاسی و نظامی حاکم بر مقدرات مردم کشورهای مختلف جهان بوده است. این اهداف خارج از بحث آموزشی این نوشتار است. تأکید ویژه‌ی ما به طور عمده و در وجه غالب بر تأمین اهداف آموزشی و پرورشی جسمانی، عقلانی و روانی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی و در شرایط خاص، اهداف اقتصادی است.

گروه مربی‌گری

۱- کادر یا گروه مربی‌گری

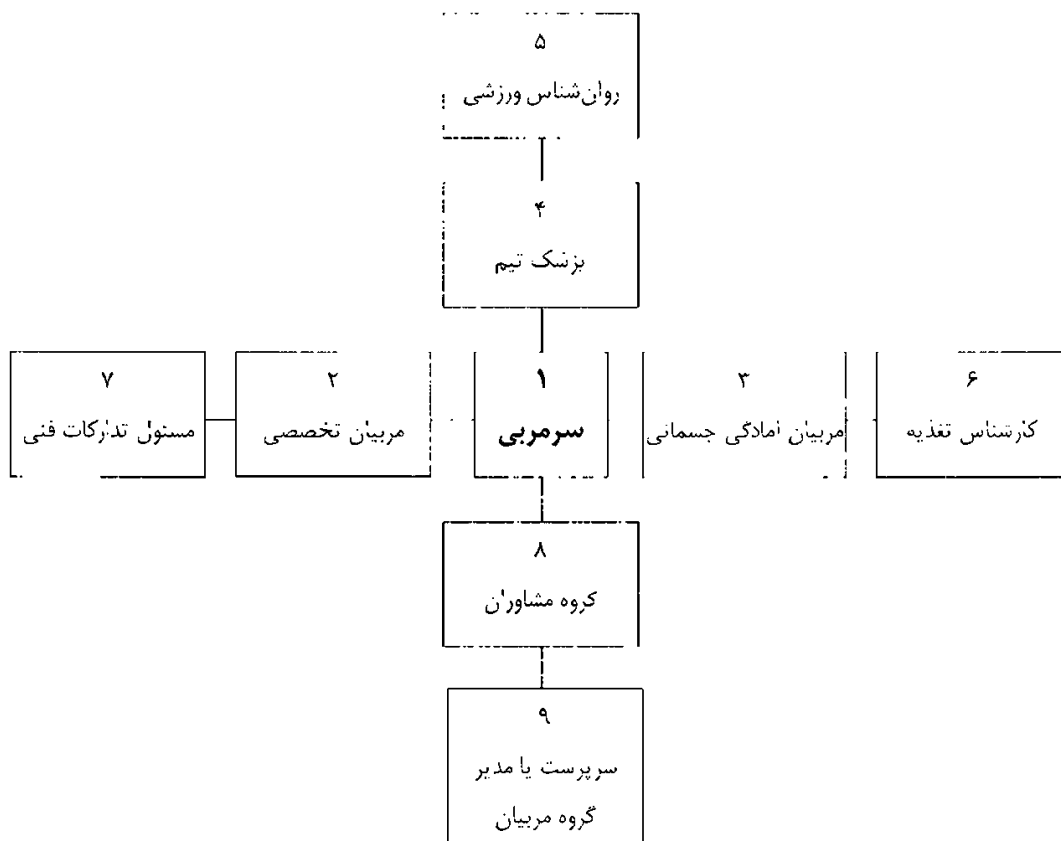
با توجه به اهداف آموزشی و پرورشی گسترده‌ای که فراروی یک مربی ورزش وجود دارد، ایجاب می‌کند که دانش نظری و عملی او در زمینه‌های تخصص فنی، صلاحیت اخلاقی، تغذیه‌ی کاربردی، فیزیولوژی و آناتومی عمومی و ورزشی، آماده‌سازی یا بدن‌سازی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و دیگر علوم مورد نیاز، پاسخ‌گوی حرفه‌ی وی باشد. این نوع مربیان را باید «فیلسوف - مربی» نام نهاد. طی ادوار گذشته تاکنون، نسل‌های فیلسوف مربی به تنهایی و به نسبت، وظیفه‌ی خود را پیش می‌برده‌اند.

اما در شرایط کنونی با توجه به سرعت گسترش همه جانبه‌ی علوم و فنون و پیچیده‌تر شدن وظایف، دیگر نمی‌توان به یک یا دو نفر برای انجام وظیفه‌ی مربی‌گری اتکا کرد. یعنی مسیر حرکت به سمتی است که مربی - فیلسوف به اجبار باید از حالت فردی به شکل گروهی تغییر پیدا کند و کار گروهی از متخصصان مربوط، جای‌گزین کار انفرادی شود. اما در نهایت، مدیر یا سرمربی تیم به عنوان هماهنگ‌کننده و تصمیم‌گیرنده‌ی اصلی به لحاظ تجربه کاری و دانش فنی باید در میزانی باشد که برای رهبری تیم خود، به طور نسبی مجهز به دانش یک فیلسوف - مربی باشد.

البته بعضی از دانشمندان علوم ورزشی مانند پروفیسور «گری والتون»، استاد دانشگاه کالیفرنیا معتقدند که: «دودمان مربیان فیلسوف در خطر انهدام است...» این سخن درستی است، اما تحقق آن در کشور ما، دست کم در سطح هیئت‌های ورزشی استان‌ها، ممکن است ده‌ها سال طول بکشد!

وضعیت موجود مربی‌گری در تیم‌های ورزشی استان‌ها برای اغلب رشته‌ها چنین است که یک سرمربی و یک مربی کمکی در بهترین شرایط، تیم‌های استان‌ها و شهرستان‌ها را

تمرین می‌دهند و آماده‌ی شرکت در مسابقات مختلف می‌کنند. طی دو دهه‌ی اخیر به تدریج در رده‌ی تیم‌های ملی، سمت‌گیری برای پیدا کردن وضعیت مطلوب، شتاب قابل ملاحظه و امیدوارکننده‌ای گرفته است.



نمودار ۱ - ۱: کادر یا گروه مربی‌گری

با غلبه‌ی ساز و کار علمی بر ساختار و تشکیلات ورزش، وضعیت مطلوب ایجاد می‌کند که وظیفه‌ی مربی‌گری به گروهی از کارشناسان و متخصصان مربوط به نام کادر یا گروه مربی‌گری واگذار شود.

اعضای اصلی این گروه عبارتند از: سرمربی^۱ به عنوان هسته اصلی گروه آموزشی و دیگر افراد هم‌کار و هماهنگ با وی که متشکل از چند مربی تخصصی و تحلیل‌گر^۲، یک نفر یا یک تیم چند نفری به عنوان مربی یا مربیان آماده‌سازی، تیم پزشکی مرکب از کارشناسان تغذیه،

روانشناس تخصصی علم ورزشی، پزشک تیم و همچنین مسئول تدارکات فنی و دیگر افراد مورد نیاز و سرانجام سرپرست یا مدیر گروه.

به تشخیص سرمربی و گروه همکار وی، تعداد دیگری از مربیان کارشناس و نماینده‌ای از کمیته‌ی داوران به عنوان گروه مشاور انتخاب می‌شوند تا هنگام ضرورت و نیاز، نظر کارشناسی خود را به گروه اصلی مربی‌گری ارائه دهند.

ساختار تشکیلاتی گروه مربیان

گروه مربیان در جریان کار خود، بدون ارتباط ارگانیکی (عضوانی) با مجموعه‌ای از عوامل کارآمد، فاقد هویت سازمان یافته و بازدهی لازم برای رسیدن به اهداف مورد نظر و مبارزه‌ی جدی و پایاپای با حریفان است. مجموعه هویت‌دهنده به مربی یا گروه مربیان عبارتند از:

۱- مدیر یا مسئول اجرایی نهاد یا یگان آموزشی مسئول مانند مدیر آموزشگاه، باشگاه،

هیئت مربوط و اداره‌های کل تربیت بدنی استان‌ها، فدراسیون مربوط، سازمان تربیت

بدنی، کمیته‌ی ملی المپیک و نهادهای بین‌المللی مربوط...

۲- کمیته مربیان داخلی و بین‌المللی.

۳- کمیته استعدادیابی و پایگاه قهرمانی استان‌ها.

۴- واحدهای آموزشی معتبر رسمی داخلی و خارجی

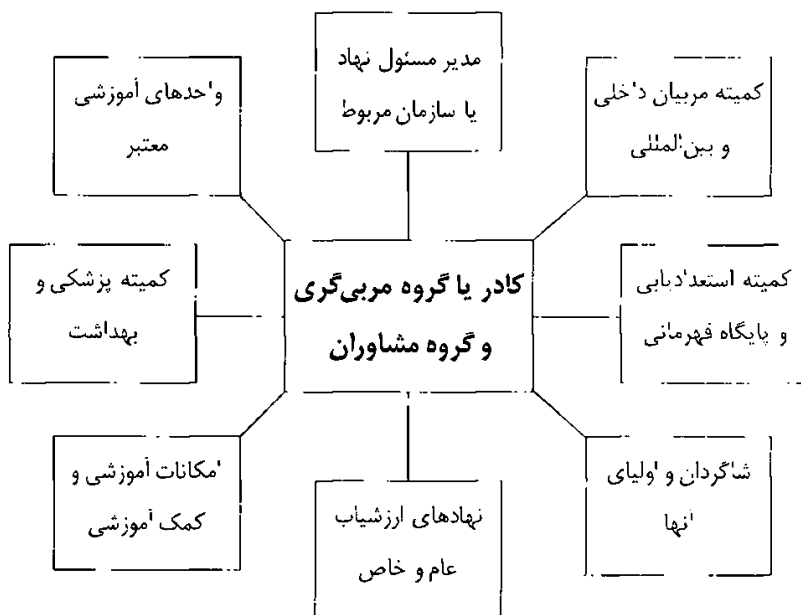
۵- کمیته پزشکی نهاد یا سازمان مسئول.

۶- فضا و امکانات آموزشی و کمک آموزشی.

۷- شاگردان و اولیای آنها.

۸- واحدهای ارزشیاب عام و خاص (مانند نهاد مسئول، رسانه‌های گروهی و افکار عمومی).

در نگرش به جایگاه و مقام ارزش‌مند مربی و کادر مربی‌گری، آنها را باید به عنوان عضوی از این تشکل و در ارتباط متقابل به شکل عضوانی (ارگانیزمی) در نظر گرفت. در غیر این صورت، بدون توجه به جایگاه مسئولیت تشکیلاتی و تأثیر متقابل مثبت یا منفی دیگر واحدهای ساختاری این سازمان گسترده، هرگونه ارزیابی و تحلیل منطقی جایگاه و عملکرد مربی‌گری و گروه مربی‌گری، ماهیتی تجریدی، ذهنی و به دور از عوامل عینی و واقعی خواهد داشت.



نمودار ۱-۲: ساختار تشکیلاتی گروه مربیان.

۲- ویژگی‌های مربیان

با توجه به اهداف آموزشی و پرورشی بازی و ورزش، در می‌یابیم که گستره‌ی تأثیرات آن بسیار وسیع و ژرف است. آموزش ورزش و بازی در موارد زیر تأثیر مستقیم و غیرمستقیم بر جای می‌گذارد: ۱- آموزش اصول اخلاق ۲- آموزش شیوه‌ی درست زندگی فردی ۳- آموزش چند و چون رفتار اجتماعی ۴- آموزش قانون و مقررات ۵- آشنایی و شناخت نقش‌ها و شخصیت‌های اجتماعی و تاریخی ۶- کسب آگاهی از جهان خارج.

نظر به این گستردگی اثرات ورزش است که تمدن‌های انسانی از دیرباز تا امروز، توجه ویژه‌ای به آن داشته‌اند. اندک تأملی در تاریخ و فرهنگ اجتماعی اقوام و ملت‌های سراسر گیتی، جایگاه ارزشمند ورزش را به خوبی نشان می‌دهد. آثار بی‌مانند فرهنگی و ادبی و هنری کشورمان مانند آثار باستانی، کتاب *اوستا*، *شاه‌نامه‌ی حکیم فردوسی*، قابوس‌نامه عنصرالمعالی کیکاوس بن وشمگیر، *مثنوی معنوی* مولانا جلال‌الدین مولوی، آثار ابوعلی سینا، خواجه نصیرالدین طوسی، خواجه نظام‌الملک، امام محمد غزالی و آثار صدها دانشمند علوم اجتماعی و فرهنگی و هنری دیگر گواه جایگاه ویژه‌ی ورزش و بازی در میان مردم

کشورمان و همچنین دیگر ملل جهان است.

به پیروی از آیین و دستورهای پیامبران گرامی و مصلحان و رهبران اجتماعی، مردم دنیا و به ویژه ایرانی‌ها، ورزش و بازی و تربیت جسمانی و روانی را در نهایت، ابزاری برای تربیت و تقویت خصایل و ویژگی‌های نیکوی انسانی برشمارده‌اند. چنان که پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (ص)، مبارزه با نفس اماره را «جهاد اکبر» فرموده‌اند. مولوی برای تأکید بر این معناست که سروده است:

«... چون که واگشتیم ز پیکار برون روی آوردم به پیکار درون...
سهل آن شیرینی که خصم را بشکند شیر آن است که خود را بشکند...»
یا عبدالرحمان جامی گفته است:

«مردی آن نیست آنکه در کُشتی پهلوانی دگر بیاندازد
مرد آن باشدی که گاه غضب نفس اماره را زیون سازد...»

تاریخ اجتماعی و فرهنگی و ادبی و سیاسی ایران پر از ستایش صفات پسندیده‌ی پهلوانی است و ضد ارزش‌های غیراخلاقی به شدت محکوم و منفور معرفی شده‌اند.

نظر به اهمیت و جایگاه ویژه‌ی ورزش، مربیان و معلمان ورزش در مقام مُبلّغ و مروج و پرورش‌دهنده‌ی جسم و جان ورزشکاران و پهلوانان، مقامی بسیار حساس و بلند در جامعه داشته‌اند. از این نظر، مربیان و ورزشکاران، همیشه در مَعْرَضِ قضاوت اجتماعی قرار دارند.

علاوه بر شاه‌نامه‌ی فردوسی و دیگر کتاب‌هایی که به طور مستقیم درباره‌ی ورزش و آیین پهلوانی، دُر سخن سفته‌اند، در میان آثار گذشته که در ارتباط با ورزش و به ویژه ورزش کُشتی به شکلی اختصاصی و ویژه سخن گفته‌اند، از کتاب «فوت‌نامه‌ی سلطانی» یا فتوت نامه‌ی سلطانی، تألیف مولانا حسین واعظ کاشفی سبزواری که از ادبای نامی زمان صفویه است، می‌توانیم یاد کنیم.

درست است که مطالب این کتاب ارزش‌مند به ورزش کُشتی اختصاص دارد، اما کلیات و سرفصل‌های آن درباره‌ی ویژگی‌های مربیان و شاگردان و دیگر مباحث آموزشی اخلاقی و اجتماعی، جنبه‌ی عام دارد و می‌توان آنها را برای سایر رشته‌های ورزشی امروزی هم مورد توجه، تعمیم و استفاده قرار داد.

در کتاب مولانا کاشفی، مباحث مختلف مربوط به ورزش کُشتی به شکلی مفصل مطرح

شده‌اند. در اینجا، به اقتضای بحث به گزیده‌ی سخنان وی درباره‌ی ویژگی‌های مربیان (استادان) کشتی، اشاره کوتاهی می‌شود:

مولانا کاشفی می‌گوید: «اگر پرسند که آداب استادان چند است؟ بگوی دوازده: اول آنکه خود پاک و بی‌علت بود. دوم، شاگردان را به پاکی ارشاد کند. سیم، بخیل نباشد و چیزی از شاگردان دریغ ندارد. چهارم، مشفق باشد بر شاگردان. پنجم، طامع نبود به مال ایشان ششم، هر یک را به قدر قابلیت ایشان تعلیم دهد. هفتم، روی و ریا نکنند. هشتم به شاگردان (خود بد نخواهد). نهم، اگر کسی کشتی بدگیرد، نگوید بدگرفتی، بلکه به نرمی سخن گوید. دهم، اگر تعلیم گوید در معرکه، پوشیده گوید که خصم واقف نگردد. یازدهم، باید که از علم کشتی باخبر باشد. دوازدهم، در هیچ معرکه ذکر پیر و استاد خود (را) فراموش نکنند...»

و در ادامه می‌گوید: «اگر پرسند که استاد کامل کدام است؟ بگوی آنکه از شش علم صاحب وقوف باشد. اول از علم طب تا داند که شاگرد را چه زیان (می) دارد. دوم از علم نجوم تا وقت و ساعت کشتی گرفتن بر وجهی اختیار کند که موافق باشد. سیم از علم رمل تا غالب و مغلوب (را بداند و شناسد) که کدام شاگرد بر کدام شاگرد غالب می‌آید. چهارم علم دعوات تا پیوسته دفع سحر از شاگردان بکند. پنجم علم فراست تا از شکل و هیئت شاگرد معلوم کند که از او چه کار (می) آید. ششم علم صنعت کشتی و آنچه از او مشهور است، سیصد بند و گره است و هر یکی رویی دارد و باز هر روی دفعی دارد که مجموع هزار و هشتاد مسئله باشد. هر استاد که این علوم و مسایل را نداند کامل نباشد...»

و «اگر پرسند که پهلوان که را توان گفت؟ بگوی آن کس را که دوازده صفت داشته باشد: اول ترس خدا. دوم متابع شرع، سیم تن قوی، چهارم زبان خوش، پنجم دلِ دلیر. ششم خرد کامل. هفتم صبری تمام. هشتم علمی به کمال. نهم جهد داریم. دهم خلقی پسندیده. یازدهم مستوری از حرام. دوازدهم نعمتی بر دوام...»

برآیند و حاصل تمام آموزش بشری درباره‌ی مربیان و ورزشکاران این شعار پر مغز و ماندگار بزرگ‌ترین مربی ورزش ایران - و شاید جهان - یعنی حکیم فرزانه‌ی ایران زمین، ابوالقاسم فردوسی توسی است که به مردم و به ویژه به جامعه‌ی ورزشکاران اعم از مربی، شاگرد، مسئولان و دیگر دست‌اندرکاران و ورزش به شیوایی آموزش دهد که:

جز از نیک نامی و فرهنگ و داد ز کردار گیتی مگیرید یاد.

به طور کلی، ویژگی‌های مربیان در دو شاخص صلاحیت اخلاقی و صلاحیت فنی تبلور پیدا می‌کند. با این امید که مربیان از نظر دارا بودن صلاحیت اخلاقی در اوج درخشش باشند و مصداق عینی این درس فردوسی باشند که به جامعه‌ی ورزش آموزش می‌دهد که:

به تن زنده‌پیل و به جان جبریل به کف ابر بهمن، به دل رود نیل

مهم‌ترین شاخص‌های صلاحیت فنی مربیان ورزش را بر می‌شماریم:

صلاحیت فنی مربیان ورزش

از نظر فنی، هر مربی باید:

- ۱ - به گواه مراجع معتبر و رسمی پزشکی، دارای سلامت جسمی و روانی باشد. در صورت داشتن نقص عضو، معلولیت وی مانع و اختلالی در انجام وظیفه برای پاسخ‌گویی به مقتضیات شغلی و حرفه‌ای‌اش ایجاد نکند.
- ۲ - عالم، آگاه و متخصص نظری و عملی حرفه‌ای رشته‌ی ورزشی خود باشد.
- ۳ - دارای تحصیلات آکادمیک رسمی یا غیررسمی در حد کارشناسی دانشگاه و بالاتر از آن باشد.
- ۴ - به حرفه‌ی مربی‌گری عشق بورزد یا دست کم آن را دوست داشته باشد و از انگیزه‌ی لازم و کافی برای انجام وظیفه برخوردار باشد.
- ۵ - دارای گواهی یا مدرک معتبر رسمی و قانونی مربی‌گری از مجامع علمی - ورزشی معتبر داخلی و بین‌المللی مانند سازمان تربیت بدنی، کمیته‌ی ملی المپیک، فدراسیون مربوط و دیگر نهادهای رسمی بین‌المللی باشد.
- ۶ - در زمینه‌ی علوم مختلف ورزشی مانند فیزیولوژی و آناتومی و بیومکانیک عمومی و ورزشی، استعدادیابی و پیکرشناسی، اصول تغذیه‌ی کاربردی، پزشکی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی و دیگر علوم مربوط دارای صلاحیت اثبات شده باشد.
- ۷ - کارشناس طراحی و اجرای برنامه‌های زمان‌بندی شده و هدف‌مند در زمینه‌های آمادگی جسمانی با توجه به سنین مختلف رشد باشد. و از نقطه‌نظر رعایت اصول علمی تمرینات آمادگی عضلانی، آمادگی انرژی، آمادگی روانی، آمادگی تخصصی و مهارتی در ابعاد تکنیکی، تاکتیکی، رهبری و مدیریت اجرایی اداره‌ی تمرین و مسابقه، استراتژی

دستیابی به اهداف برنامه‌ی تمرین‌ها و مسابقه‌ها و سرانجام از جایگاه و نقش مهم استراحت یا «ری‌کاوری» در اجرای برنامه‌های جزئی و کلی تمرین‌ها و مسابقه‌ها، دارای صلاحیت، آگاهی و تجربه‌ی لازم باشد.

۸- با اصول کوچینگ و هدایت فنی و روانی شاگردان در تمرین و مسابقه، دارای آشنایی و تجربه‌ی لازم باشد.

۹- برای رسیدن به اهداف برنامه‌ی کاری خود از «میکروسیکل تا ماکروسیکل» دارای برنامه‌ی از پیش مدون شده باشد و از کار بدون برنامه، غیرهدف‌مند، خرده‌کاری و باری به هر جهت خودداری کند.

۱۰- برای اجرای برنامه‌ی خود، نظم و انضباط شدید و خلاق را سرمشق خود و شاگردان کند و حرف و عملش یکی باشد.

۱۱- در ارتباط با رعایت موازین بهداشت و مراقبت‌های پزشکی، پیش‌گیری از صدمات و حفظ ایمنی ورزشکاران به لحاظ فردی و اجتماعی، دارای صلاحیت کاری باشد.

۱۲- مربی‌گری حرفه‌ی او باشد. برخلاف روش جاری و حاکم بر ورزش کشورمان، مربی‌گری باید شغل اصلی - و نه جانبی و فوق برنامه‌ای - او باشد و از نظر مالی، مشکل‌بازدارنده‌ای مانع انجام وظیفه‌ی تمام وقت او نشود.

۱۳- در ارتباط‌گیری مؤثر با شاگردان و اولیای آنها دارای آگاهی و مهارت لازم باشد.

۱۴- برای ارتقای دانش علمی و فنی خود در ارتباط فعال و مستمر با مراجع علمی دانشگاهی و فنی معتبر داخلی و بین‌المللی باشد.

۱۵- نقدپذیر باشد.

۱۶- سایر موارد...

۳- مربیان خوب، مربیان بد...!

در اجتماع، گاهی با این پرسش مواجه می‌شویم که «ویژگی‌های یک مربی خوب کدام‌اند...!». با توجه به معنای واژگانی و مراد از ویژگی‌های رب، مربی و مربا در عمل، باید بگوییم که این پرسش از پایه و اساس غلط و ناقص غرض و مقصود است. زیرا، افرادی مشخص در صورت کسب صلاحیت و شرایط اخلاقی و فنی خاص صاحب نام و کسوت «مربی» می‌شوند و

به شکل نظری و عملی با استفاده از ابزاری شریف به سوی اهدافی شریف حرکت می‌کنند. اگر شخصی بدون صلاحیت اخلاقی و فنی با سوءاستفاده از شخصیت اجتماعی «مربی» بخواهد برخلاف اهداف تربیت و تعالی انسانی عمل کند، چنین فردی در عمل و از نظر اجتماع، خارج از کسوت و شخصیت مربی قرار می‌گیرد و نقش و هویت اجتماعی دیگری را به نمایش می‌گذارد که نامش مربی نیست. یک دغل‌باز و تبه‌کار برای دستیابی به اهداف ضدارزشی خود، ممکن است با استفاده از ابزار و مکانیزم‌های آموزشی و پرورشی، برای تحقق نیت شری، فرد یا گروهی را تحت آموزش قرار دهد و در زمینه‌های ضدارزش و خلاف‌کاری و منفی هم موفق به تأمین اهداف زشت و ناپسند خود هم بشود. با توجه به تمامی شرایط لازم و کافی و مراد جامعه‌ی بالنده و سالم از مربی و مربیان، برابر اصول نمی‌توانیم چنین فرد یا گروه را مربی بنامیم.

در میدان تعلیم و تربیت جوامع پویا و سالم، مربی، خوب و بد ندارد. بلکه هر کس در عمل ویژگی‌ها و نشانه‌های مربی در او یافت شود و نمود پیدا کند، تحت شرایطی ویژه، مفتخر به پوشیدن کسوت و کسب نام «مربی» می‌شود.

«رب» به معنای پروردگار فقط یکی است و صفاتش همه خوب است. در صورت سلب یا وارونه شدن این صفات نیکو، عنصری برای ذهن تداعی می‌شود که خلاف مقصد و ویژگی‌ها و ارزش‌های «ربوبیت» را نشان می‌دهد. در آن صورت، این نام ممکن است شیطان باشد یا دیو و اهریمن و هر نام شرور دیگری از این دست.

نتیجه این است که «مربی» که از نظر آموزشی از «رب» ریشه می‌گیرد، حاصل عملش خیر است و صلاح و رستگاری و تعالی جسمی و روانی فردی و اجتماعی. غیر از این هرچه باشد، نام او «مربی» نیست و چیز دیگری است...

اما در ارتباطات سنجشی و میدان‌های رقابت و قیاس مبارزه‌های ورزشی و اینکه چرا تیم یا شاگردان یک مربی موفق‌تر از دیگری عمل می‌کنند؟ نیاز به تحلیل کارشناسی و ارزش‌یابی مشخص از شرایط فنی و روانی و ابزاری و انسانی مشخصی دارد. یعنی در تحلیل نهایی، مجموعه عللی از جمله عملکرد مربی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

۴- روش‌های مدیریت آموزشی و اداره‌ی کلاس‌ها

تجربه‌های بشر در ارتباط با روش‌های آموزشی و چگونگی اداره‌ی کلاس‌ها نشان می‌دهند که از نظر آموزش فردی و گروهی، آموزش‌دهنده به سه روش می‌تواند کلاس درس خود را اداره کند:

۱- **روش دیکتاتوری:** در چنین وضعیتی، معلم یا مربی به شکلی یک طرفه در قالب فردی مستبد با شاگردان رفتار می‌کند. در این شیوه، دانش‌آموزان مشارکتی در امور آموزشی ندارند و اداره‌ی تمام امور کلاس توسط آموزش‌دهنده انجام می‌شود.

۲- **روش واگذاری:** در این وضعیت، برعکس شیوه‌ی دیکتاتوری، در اداره‌ی کلاس ابتکار عمل به دست شاگردان است و آموزش‌دهنده در نقش یک ناظر و راهنما عمل می‌کند.

۳- **روش مشارکتی:** در این روش، معلم و مربی برای دستیابی به اهداف آموزشی خود، با تقسیم کارها با توجه به آگاهی، استعداد مهارت‌ها و توان‌مندی‌های جسمی و روانی شاگردان، آنها را در اداره‌ی کلاس سهیم می‌کنند و امور آموزشی به صورت دو طرفه با مشارکت نظری و عملی و هماهنگی مربی و شاگرد پیش می‌روند.

۵- روش‌های آموزش نظری و عملی مباحث درسی

۱- **روش سنتی:** در این روش، معلم یا مربی، مطالب آموزشی یا مهارت و تکنیک را در چارچوب برنامه‌ی پیش‌بینی شده به شاگردان می‌آموزد. مربی، پس از توضیح کلامی، مهارت را نشان می‌دهد و پس از آن، اجرای آن را از شاگرد می‌خواهد. در این شیوه، حرکت یا مهارت حرکتی بدون تفکیک و جزء جزء شدن به صورت کلی ارایه می‌شود. محاسن این روش عبارتند از: مشخص بودن هدف و زمان رسیدن به هدف برای شاگرد، اگر وسایل آموزشی نسبت به تعداد شاگردان کمتر باشد، اختلالی در آموزش ایجاد نمی‌شود و آموزش به شکلی یک‌سان برای تمام شاگردان ارایه می‌شود.

در برابر محاسن، این روش دارای عیب‌هایی هم هست، از جمله: آموزش یک طرفه توسط مربی انجام می‌شود و حق انتخابی برای شاگردان وجود ندارد. توانایی و خلاقیت شاگردان محدود می‌شود. به اختلاف توان‌مندی‌های جسمانی و روانی - یا به طور کلی نسبت به تفاوت‌های فردی - شاگردان توجهی نمی‌شود. آموزش کلی است و جزئیات مورد توجه قرار

نمی‌گیرند. زمان آموزش هم به صورت قراردادی پیش می‌رود و در این زمینه، دغدغه‌ای درباره‌ی کیفیت یادگیری کل شاگردان کلاس احساس نمی‌شود! با سنجش حسن‌ها و عیب‌های این روش، به طور کلی عیب‌ها بر نقاط مثبت برتری دارند.

۲- روش آزاد: چگونگی آموزش در این روش، برخلاف روش سنتی است. در گام اول چند و چون رفتار شاگرد از دیدگاه تربیتی و اجتماعی مورد بررسی قرار می‌گیرد، پس از آن آموزش مهارت و افزایش قابلیت‌های جسمانی و روانی در کنار آن طرح می‌شوند. در این شکل آموزش، تمرین‌ها اجباری نیست و از فرمول‌های خشک و انعطاف‌ناپذیری پیروی نمی‌کند. برای اجرای مهارت، شاگردان، خود باید بهترین شکل اجرای مهارت را پیدا کنند. معلم به هنگام احساس ضرورت کمک می‌کند.

این روش هم دارای نکات مثبت و منفی است. جوانب منفی آن این است که: زمان معنا ندارد، تنها جنبه‌ی بازی و سرگرمی آن پی‌گیری می‌شود، شاگردهای ترسو و تنبل امکان پیدا می‌کنند که از زیر کار در بروند. ارزش‌یابی ضعیف است، وسایل و امکانات زیادی لازم دارد و اداره‌ی کلاس مشکل‌تر است.

جوانب مثبت این شیوه‌ی آموزشی عبارتند از: شاگردان در حل مشکلات شرکت می‌کنند، روح مدیریت و خلاقیت در آنها تقویت می‌شود. با مقایسه نکات منفی و مثبت روش آموزش آزاد، به این نتیجه می‌رسیم که عیب‌هایش از حسن‌های آن بیشتر است.

۳- روش آموزش استقرایی: در این روش، جریان آموزش درس و مهارت‌ها به صورت تحلیلی و از جزء به کل است. آموزش از مراحل ابتدایی شروع و به مراحل عالی‌تر اجرای مهارت با مشارکت نظری و عملی مربی و شاگرد منتهی می‌شود.

جوانب مثبت روش آموزش استقرایی که بر جوانب منفی آن - برعکس دو روش سنتی و آزاد - برتری دارد، عبارتند از: چون آموزش جزء به جزء پیش می‌رود، دقیق‌تر است و مشکلات راحت‌تر برطرف می‌شوند. هر شاگرد بعد از یادگیری، می‌تواند آن را آموزش دهد. در مقابل، عیب‌های این روش نشان می‌دهند که: آموزش جزء جزء برای تمام مربیان مشکل است، به علت عدم اطلاع شاگرد از چگونگی کل مهارت، در صورت عدم یادگیری یک

جزء، موجب یأس و دل‌سردی او می‌شود. بعضی از مراحل آموزشی برای تعدادی از شاگردان آسان و برای شماری دیگر از آنها، سخت و مشکل‌تر است.

با مقایسه‌ی کلی هر سه روش آموزشی، کارشناسان کنونی آموزش و پرورش جهان در وجه غالب، روش استقرایی را از دو روش دیگر برتر می‌دانند و در عمل هم شیوه‌ی آموزش استقرایی بیش از دو روش دیگر مورد استفاده‌ی معلمان و مربیان ورزش قرار می‌گیرد.

۶- چگونگی تشکیل کمی و کیفی کلاس‌های آموزش

۶-۱- چگونگی تشکیل کلاس‌های آموزشی به لحاظ کیفی

الف- روش نامطلوب و غیراستاندارد

با در نظر گرفتن سن رشد به ویژه در مقاطع مختلف سنی دوران کودکی، نوجوانی و جوانی، یکی از اصول مهم آموزش و پرورش، تشکیل کلاس‌های آموزش بر پایه سن و بالاتر از آن تجربه و تفاوت‌های فردی از نظر فیزیولوژیکی، آناتومیکی و روانی و مهارت‌های فنی است. اصول آموزشی ایجاب می‌کنند که شاگردان یک کلاس، از نظر سنی و تفاوت‌های فردی، به طور نسبی هم سنگ و در یک میزان باشند و اختلاف چشم‌گیر و فاحشی با یکدیگر نداشته باشند.

اگر در کلاسی، شاگردانی با اختلاف سنی قابل ملاحظه، از نظر قابلیت‌های جسمانی و روانی مرکب از شاگردان مبتدی، نواخته، باتجربه و در سطح بالا، همه در هم و بدون طبقه‌بندی، دسته‌بندی و گروه‌بندی متجانس آموزشی و پرورشی از نظر میزان سن و رشد تقویمی و فیزیولوژیکی و همچنین بدون در نظر گرفتن میزان تجربه، استعداد و آمادگی و مهارت لازم، گردهم جمع‌آوری شوند، تشکیل چنین کلاسی برخلاف اصول تعلیم و تربیت است. و وضعیت کیفی آن نامطلوب و غیراستاندارد است و بازدهی آن در حد استعداد و صرف انرژی مادی و معنوی شاگردان و مؤسسه‌ی آموزشی مربوط نخواهد بود.

ب- روش مطلوب و استاندارد

در این روش، کلاس‌های آموزشی با در نظر گرفتن میزان‌های مطلوب آموزشی و پرورشی به لحاظ استاندارد ملی یا جهانی سرانه‌ی فضای آموزشی، امکانات آموزشی و مقاطع رشد سنی

و فیزیولوژیکی و سطح مهارت و آمادگی جسمانی و روانی و سایر عوامل، تشکیل می‌شوند و شاگردان در گروه‌های متجانس درون کلاس سازمان‌دهی می‌شوند.

۶-۲- چگونگی تشکیل کلاس‌های آموزشی از نظر کمی

برای تشکیل کلاس‌ها، علاوه بر وضعیت کیفی شاگردان، وضعیت کمی یا تعداد شاگردانی که در کلاس حضور می‌یابند، یکی دیگر از شاخص‌های تعلیم و تربیت است. از این نظر، کلاس‌ها به دو شکل عمده‌ی زیر تشکیل می‌شوند:

الف - تشکیل کلاس‌ها بدون قاعده و رعایت میزان مطلوب سرانه‌ی فضای آموزشی سرپوشیده و روباز و بدون محدودیت از نظر تعداد شاگردان شرکت‌کننده است. تشکیل چنین واحدهای آموزشی نامطلوب و غیراستاندارد، مورد تأیید و قبول نیست.

ب - تشکیل کلاس‌ها با توجه نسبی به میزان‌های مطلوب ملی - و در صورت امکان، میزان‌های مطلوب جهانی - عملی می‌شود. این میزان به طور نسبی، به ازای هر مربی بیست تا سی نفر شاگرد در هر کلاس با فضا و امکانات مطلوب است. به طور کلی در تشکیل کلاس‌های آموزشی علاوه بر شاخص‌های کیفی شاگردان و امکانات آموزشی، از نظر کمی چند شاخص عمده‌ی دیگر باید مورد توجه قرار گیرند که عبارتند از: شاخص نیازهای آموزشی درس یا رشته‌ی ورزشی خاص، شاخص هر مربی به ازای چند دانش‌آموز یا شاگرد و سرانجام شاخص سرانه‌ی فضای آموزشی مطلوب آموزش درس یا رشته‌ی ورزشی مورد نظر برای هر عضو کلاس.

۷- فضا، ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی

برای پیش‌برد امور تعلیم و تربیت، وجود فضای آموزشی مورد نیاز و همچنین امکانات آموزشی و کمک آموزشی رشته‌ی ورزشی خاص یکی دیگر از اصول و ضرورت‌های مربی‌گری است. فضای آموزشی به صورت سرپوشیده، مانند سالن‌های ورزشی مختلف یا به شکل زمین‌های روباز است. در کلاس‌های درس که به شکل نظری - یا تئوری - آموزش داده می‌شود و همچنین به صورت عملی در فضاهای سرپوشیده و روباز تشکیل می‌شوند، به ازای هر شرکت‌کننده، سرانه‌ی مطلوب از نظر میزان‌های جهانی و ملی وجود دارد.

وضعیت موجود سرانه‌ی فضاهای ورزشی به میزان رشد و پیش‌رفت، ثروت و توجه مردم و مسئولان کشورهای مختلف بستگی دارد. از این نظر، این میزان در کشورهای مختلف از چند سانتی‌متر مربع در کشورهای فقیر، محروم و عقب‌افتاده تا نزدیک ده متر مربع در کشورهای غنی و پیشرفته، متفاوت است.

علاوه بر شمول کلی میزان سرانه‌ی ورزشی، از لحاظ نیازهای درسی و رشته‌ی خاص ورزشی هم باید آن را مورد توجه قرار دهند. از این نظر، سرانه‌ی مطلوب، عبارت است از فضایی که امکان آموزش، تمرین و مسابقه‌ی تمرینی را دست کم برای اعضای یک تیم ورزشی - انفرادی یا اجتماعی - با تیم تمرینی دیگر فراهم کند. در نتیجه، فضای ورزشی مورد نیاز یک تیم فوتبال با رشته‌های دیگر مانند شطرنج، کشتی و... متفاوت است. یعنی، میزان سرانه‌ی فضای ورزشی، به نیازها و الزام‌های آموزشی هر درس خاص بستگی دارد.

در تأمین سرانه‌ی مطلوب فضاهای ورزشی، بسته به شرایط اقلیمی و فصل سال، متغیرهای دیگری مانند چگونگی تهویه، میزان درجه‌ی حرارت مطلوب - که کارشناسان آن را ۲۴ درجه‌ی سانتی‌گراد می‌دانند - میزان رطوبت نسبی، چگونگی نور و دیگر امکانات بهداشتی، ایمنی و رفاهی و دیگر عوامل مربوط به آن را باید در نظر گرفت. میانگین مطلوب این مجموعه عوامل است که میزان سرانه‌ی مطلوب فضاهای ورزشی رشته‌های مختلف ورزشی را همراه با دیگر امکانات آموزشی فراهم می‌کند.

وجود وسایل اصلی و کمک آموزشی نقشی انکارناپذیر در جریان یادگیری و تسریع آن و ساده کردن مباحث آموزشی برای شاگردان دارد. وسایل شنیداری و دیداری (سمعی و بصری) که با استفاده از فن و تکنیک‌های پیشرفته تولید و عرضه می‌شوند، مانند انواع رایانه، گیرنده‌های رادیویی و تلویزیونی، عکس، فیلم، نوار، دیسک، CD و DVD، اسناد و نوشته‌ها، نمودارها، ماکت‌های آموزشی، علاوه بر آموزش حضوری و عملی مربی، نقش مثبتی در امر آموزش دارند.

در ورزش، این وسایل به دو بخش عمده تقسیم می‌شوند. بخش اول، عبارت است از ابزاری که به طور مستقیم در آموزش مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های رشته‌ی ورزشی تخصصی به کار گرفته می‌شوند. بخش دوم، عبارت است از وسایلی که به طور غیرمستقیم در آموزش اصلی تأثیر دارند. مانند انواع ابزار و امکاناتی که در آماده‌سازی بدنی (بدن‌سازی) به

کار گرفته می‌شوند.

- وجود وسایل آموزشی و کمک آموزشی اصلی و کمکی از جمله دیگر لوازم اصلی و اصول آموزشی و مربی‌گری است. بی‌توجهی یا کم توجهی به این امر، عوارض زیان‌بار و جبران ناپذیری در جریان تعلیم و تربیت شاگردان بر جای می‌گذارد و موجب تلف شدن وقت و انرژی مادی و معنوی نهاد آموزشی، مربی و اعضای شرکت‌کننده در کلاس‌ها می‌شود.

◀ گزیده‌ی مبحث مربی‌گری

- در شرایط مطلوب، گروه مربیانی که در ارتباط با ساختار تشکیلاتی معینی هستند، وظایف آموزشی و پرورشی را به عهده می‌گیرند. اعضای این گروه عبارتند از: ۱ - سرمربی ۲ - یک یا چند نفر مربی رشته‌ی تخصصی و تحلیل‌گر. ۳ - یک یا چند نفر مربی آماده‌سازی. ۴ - تیم پزشکی، مرکب از کارشناس تغذیه، روان‌شناسی ورزشی و پزشک تیم. ۵ - مسئول تدارکات فنی. ۶ - سرپرست یا مدیر گروه. ۷ - گروه مشاور.
- برای دستیابی به کسوت پرافتخار مربی‌گری وجود دو شاخص مهم: ۱ - صلاحیت اخلاقی. ۲ - صلاحیت فنی، در افراد لازم و ضروری است. اهداف آموزشی عبارتند از: اهداف جسمانی، عقلانی و روانی، اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی و در مواردی اقتصادی و سیاسی.
- آموزش و پرورش از روزگاران کهن تاکنون سه روش اداره‌ی کلاس‌های درس را تجربه کرده است: ۱ - روش دیکتاتوری ۲ - روش واگذاری ۳ - روش مشارکتی.
- معلمان و مربیان برای آموزش مطالب خود، سه روش عمده پیش رو دارند: ۱ - روش سنتی ۲ - روش آزاد ۳ - روش استقرایی. روش استقرایی بر دو روش دیگر برتری دارد.
- کلاس‌های آموزشی به لحاظ کمی و کیفی به دو شیوه‌ی: ۱ - نامطلوب و غیراستاندارد ۲ - مطلوب و استاندارد تشکیل می‌شوند.
- در آموزش و پرورش مطلوب، به ازای هر معلم یا مربی به طور نسبی بیست تا سی شاگرد در کلاس حضور می‌یابند. و هر دانش‌پژوه به میزان معینی از فضای آموزشی مطلوب و ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی احتیاج دارد.
- وسایل آموزشی و کمک آموزشی به دو بخش عمده تقسیم می‌شوند: ۱ - وسایل مورد نیاز آموزش رشته‌ی اصلی و تخصصی. ۲ - ملزومات مورد نیاز رشته‌های کمکی و آماده‌سازی.

نمونه پرسش‌های آموزشی

- ۱ - یونسکو برای یادگیری چند سطح قایل است؟ آن سطوح را نام ببرید.
- ۲ - وظیفه‌ی مهم سازمان‌های آموزشی چیست؟
- ۳ - چهار هدف مهم از اهداف شش‌گانه‌ی تعلیم و تربیت را نام ببرید.
- ۴ - ویژگی‌های فیلسوف - مربی کدام‌اند؟
- ۵ - گروه یا کادر مربیان چه کسانی هستند؟
- ۶ - ساختار تشکیلاتی گروه مربیان را شرح دهید.
- ۷ - اثرات مستقیم و غیرمستقیم آموزش بازی و ورزش را بنویسید.
- ۸ - مولانا حسین واعظ کاشفی سبزواری چه شخصیتی است و درباره‌ی ویژگی‌های استاد کامل چه می‌گوید؟
- ۹ - دو شاخص عمده‌ی مربیان را بیان کنید.
- ۱۰ - پنج ویژگی فنی برای مربیان بیان کنید.
- ۱۱ - آیا مربیان را می‌توانیم به دو دسته‌ی خوب و بد تقسیم کنیم؟
- ۱۲ - مربیان و معلمان، کلاس را به چند روش اداره می‌کنند؟
- ۱۳ - روش‌های آموزش نظری و عملی را فقط نام ببرید. کدام یک از آنها برتری دارد؟
- ۱۴ - کلاس‌ها به لحاظ کمی و کیفی به چند روش تشکیل می‌شوند؟
- ۱۵ - فضا، ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی، چه نقشی در تعلیم و تربیت دارند و به چند بخش عمده تقسیم می‌شوند؟

طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات

۱- طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات

● یکی دیگر از مهم‌ترین اصول مربی‌گری، آموزش متکی به برنامه‌ی هدفمند و مشخص است. کار بدون برنامه مانند حرکت در تاریکی بدون چراغ است. شرح و بسط ویژگی‌های تدوین و اجرای یک برنامه‌ی زمان‌بندی شده به صورت عام، خود درس جداگانه و مفصلی است که امکان پرداختن به آن در اینجا وجود ندارد. علاوه بر شکل عام برنامه‌ریزی، هر رشته‌ی ورزشی خاص و هر فرد مشخصی با ویژگی‌های سنی، استعداد و میزان آمادگی و دیگر عامل‌ها، نیز نیاز به تدوین برنامه‌ای ویژه دارد.

در اینجا، نظر به اهمیت برنامه‌ریزی برای مربیان و شاگردان، بدون وارد شدن در جزئیات، عناصر و ارکان اصلی ساختار کلیدی برنامه‌ریزی عام برای تمام رشته‌های ورزشی معرفی می‌شوند و علاقه‌مندان برای کسب آگاهی بیشتر به درس «طراحی برنامه تمرین» مراجعه فرمایند.

● **کلیات:** پیش از هر چیز، با توجه به تفاوت‌های فردی، اختلاف سن و سطح آمادگی و شرایط اقلیمی از یک طرف و تقویم مسابقات مختلف از طرف دیگر، باید در نظر داشته باشیم هر یک از شاگردان برنامه‌ی ویژه‌ای برای خود داشته باشند. پس از توجه به این عامل‌های مهم و تعیین‌کننده، مربی برای طراحی و تدوین برنامه‌ی هر شاگرد به صورت زمان‌بندی شده و بر پایه‌ی هرم تمرینی، سرفصل‌های زیر را باید در نظر بگیرد:

۱- آمادگی عضلانی شامل الف: عوامل آمادگی عضلانی ب- تمرینات آمادگی عضلانی.
۲- آمادگی انرژی شامل: الف- دستگاه‌های انرژی ب- تغذیه مناسب با فعالیت‌ها در دستگاه‌های انرژی ج- تمرینات آمادگی انرژی.

۳- آمادگی روانی در دو وجه: الف- اصول عام آمادگی روانی ب- اصول ویژه‌ی آمادگی روانی، ورزشی.

۴ - آمادگی تخصصی و مهارتی مرکب از: الف - آمادگی تکنیکی ب - آمادگی تاکتیکی و مهارتی ج - آمادگی مدیریت اجرایی، کوچینگ و اداره تمرین و مسابقه د - استراتژی دستیابی به اهداف برنامه‌ی تمرین‌ها و مسابقه‌ها.

۵ - استراحت، ری‌کاوری و بازیافت انرژی در فواصل تکرارها، جلسات تمرین، میکروسیکل‌ها، مزوسیکل‌ها، فازها و ماکروسیکل تمرینات و به طور کلی در جزء و کل برنامه‌ی تمرین. برنامه باید به گونه‌ای طراحی و اجرا شود که شاگردان به موقع برای انجام مسابقه‌ی مورد نظر به اوج آمادگی برسند و از آماده شدن پیش از موعد یا دیرتر از زمان مقرر «تقویم مسابقات» اجتناب شود. بسیاری از کارشناسان توصیه کرده‌اند، برنامه به گونه‌ای طراحی و اجرا شود که شاگردان دو تا یک هفته به مسابقه‌ی هدف به اوج آمادگی برسند و در مدت باقی مانده با کم کردن حجم و فشار تمرینات، ضمن حفظ آمادگی مطلوب، به بازسازی نیرو و قوای تحلیل رفته بپردازند.

مسایل دیگری مانند کنترل اصولی وزن، ایمنی و بهداشت، ایجاد حاشیه‌ی امنیت مادی و معنوی و دیگر عوامل تأثیرگذار در برنامه‌ی تمرینی و مسابقاتی از جمله متغیرهای مهم دیگری هستند که تأثیر محسوس و انکارناپذیری در موفقیت یا عدم موفقیت یک برنامه‌ی ورزشی دارند و مربیان در برنامه‌ریزی‌های خود باید بهای لازم و کافی برای آنها قایل شوند. نکته‌ی مهمی که نباید فراموش شود، این است که چون تمرین یک فرآیند نظام‌دار با مدت زمانی طولانی است، در برنامه‌ریزی‌های کوتاه یا میان مدت، هیچ گونه شتاب یا فشار مضاعف غیرمتعارف و نامتناسب با ویژگی‌های جسمانی و روانی شاگردان و دیگر عوامل مؤثر در پیش‌برد برنامه، جایز نیست.

۲ - برقراری ارتباط مؤثر گروه مربی‌گری با شاگردان و اولیای آنها

● جوامع انسانی بر پایه‌ی ارتباط‌های فردی و گروهی شکل گرفته و به حیات خود ادامه می‌دهند. به سخنی دیگر «ارتباط» همزاد یا بالاتر از آن زاینده‌ی حیات اجتماعی بشری است. بحث درباره‌ی چند و چون «ارتباط» قدمتی به عمر بشر دارد. در طول تاریخ، فلاسفه و جامعه‌شناسان ادوار مختلف به فراخور حال در این باره سخن گفته‌اند. از جمله نامی‌ترین حکمای باستان، ارسطو است که در ۳۳۰۰ سال پیش از میلاد مسیح (ع) در

کتاب مطالعه‌ی معانی بیان (ریطوریکا) در تعریف ارتباط می‌نویسد: «ارتباط عبارت است از جست و جو برای دست یافتن به کلیه‌ی وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و اقناع دیگران.» بسیاری از تعریف‌های دیگر دانشمندان تا امروز از این تعریف ارسطو سرچشمه و تأثیر گرفته‌اند.

اندیش‌مندان جامعه‌شناسی، سه ویژگی و هدف اصلی برای ارتباط برشمرده‌اند که عبارتند

از:

۱- آموزش دادن ۲- آگاه کردن ۳- سرگرم کردن.

ارتباطات علاوه بر اهداف، دارای وظایف و مدل‌ها (شکل‌ها) و انواع است که در اینجا، تنها به سرفصل‌های آن اشاره می‌شد.

- وظایف ارتباط عبارتند از: «۱- وظیفه‌ی پیوستگی^۱ ۲- وظیفه‌ی اطلاعاتی و استدراکی^۲ ۳- وظیفه‌ی تأثیرگذاری^۳ ۴- وظیفه‌ی تصمیم‌گیری^۴ ۵- وظیفه‌ی تصدیق^۵»

● مدل ارتباط: عبارت است از بیان عناصر و اجزای اصلی ارتباط و چگونگی شکل‌گیری این اجزا به لحاظ چند و چونی. این اجزا می‌توانند شامل عناصر زیر باشد: منبع ارتباط، فرستنده پیام، نماد و شاخص انتقال، گیرنده پیام، مقصد و گیرنده‌ی پیام.

- انواع ارتباط: با توجه به نمادی^۶ که به کار گرفته می‌شود می‌توان ارتباط را به دو گروه تقسیم کرد:

- ۱- ارتباط کلامی^۷: در این نوع ارتباط، از واژه‌ها به صورت گفتار و نوشتار استفاده می‌شود.
- ۲- ارتباط غیرکلامی^۸: در این نوع ارتباط در وجه غالب از اشکال مختلف مانند زبان علائم و رمزها، زبان اشیا و حرکت‌ها، استفاده می‌شود.

● در بخش آموزش و پرورش به طور عام و ورزش به شکل خاص، یک ویژگی مهم را باید مورد توجه قرار داد و آن این است که علاوه بر ایجاد ارتباط فنی و تخصصی، ضروری است جوانب ارتباط روانی و عاطفی بین شاگرد و مربی بسیار مستحکم باشد. در این صورت، ارتباط مؤثر و مثبت میان این دو برای پیش‌برد امور و دستیابی به اهداف

1. Afinity

3. Influence

5. Confirmation

7. Verbal

2. Information and understanding

4. Decision

6. Symbol

8. Nonverbal

برنامه‌ی تعلیم و تربیت برقرار خواهد شد.

توجه به ارتباط عاطفی و روانی میان مربی و شاگرد ریشه‌ای کهن در فرهنگ ایرانیان دارد. ایرانیان، رابطه‌ی منطقی و بدون افراط و تفریط مربی و شاگرد را در یک رابطه‌ی معقول و هدف‌مند «پدری - فرزندی» یا رابطه برادر بزرگ‌تر با برادر کوچک‌تر می‌دانند. از این نظر بدون تبدیل شدن به شکل‌های افراطی این نوع ارتباط و پرداختن به «مرید و مرادی» کورکورانه، برای ایجاد ارتباط مؤثر، پویا، دگرگون‌کننده و سازنده، ترکیبی از ارتباط فنی و کاری و روانی و عاطفی میان مربی و پرورش‌دهنده از یک طرف و شاگردان و اولیای آنها از طرف دیگر یکی دیگر از اصول مهم مربی‌گری است. درجه‌ی اهمیت این امر تا آنجاست که به جرأت می‌توان ادعا کرد که اگر تمام ابزار و امکانات ممتاز و پیشرفته در اختیار مربیان باشد، اما ارتباط ضعیف باشد، اهداف تعلیم و تربیت تأمین نخواهد شد و پیش‌رفت قابل قبولی حاصل نمی‌شود.

۳- کوچینگ فنی، روانی و اخلاقی شاگردان در تمرینات و مسابقات

● **کوچینگ:** واژه‌ای است انگلیسی به معنای راهنمایی و هدایت کردن. در ورزش، منظور و مقصود از کوچینگ عبارت است از هدایت با برنامه و سازمان یافته‌ی شاگردان از نظر فنی، روانی و اخلاقی برای دستیابی به بالاترین درجه‌ی ظرفیت‌های جسمانی و روانی موجود و در صورت امکان بالقوه‌ی آنها به هنگام ضرورت و نیاز در تمرینات و مسابقات. کوچینگ یکی از اصول مربی‌گری و وظیفه‌ی مربیان است و فقط اختصاص به زمان مسابقه ندارد، بلکه هنگام تمرین، پیش از مسابقه، بعد از مسابقه، چه در داخل و چه در خارج از میدان توسط مربی قابل اجراست.

راهنمایی شاگردان هنگام مسابقه به پیش‌نیازها و شرایط ویژه بستگی دارد که یکی از مهم‌ترین آنها مقوله‌ی «شناخت» است. این شناخت جوانب مختلفی دارد که عبارتند از: شناخت کامل از شاگرد، شناخت از حریف و شناخت از دیگر عوامل دخیل در رقابت و مبارزه‌ی انفرادی یا تیمی.

راهنمایی شاگردان به ویژه هنگام مسابقه و در حضور تماشاگران و نمایندگان رسانه‌های گروهی از نظم و انضباط و ضوابط و مقررات فنی، اخلاقی و روان‌شناسی خاصی پیروی

می‌کند. اینکه گاه مشاهده می‌شود بعضی از مربیان در کنار میدان‌های مسابقات با جنگ اعصاب و داد و بی‌داد از آغاز تا پایان مسابقه، به جای ایجاد آرامش و تمرکز روانی در شاگرد و رعایت نظم و قوانین، به طور مرتب ذهنیات درونی خود را به صورت رپرتاژ و گزارش فریاد می‌کنند، سنخیتی با تعلیم و تربیت درست ندارد.

مربی، راهنمای خارج از میدان است، نه مبارزه‌گر درون میدان. ورزشکار درون میدان دارای ویژگی‌های متفاوتی است. در نتیجه یک عنصر کوکی نیست که هرچه از کنار گود به او دیکته کنند، به طور کامل بنویسد یا اجرا کند.

یک مربی واجد شرایط، با برنامه‌ریزی قبلی و سازمان‌دهی فنی و روانی و گذاشتن قول و قرارها و راز و رمزهای ارتباطی و سایر مسایل، پیش از آغاز مسابقه، ابتکار عمل و تمرکز را به شاگرد وا می‌گذارد و خود در گره‌گاه‌ها و هنگام ضرورت و برابر قرار قبلی به شکل‌های مختلف مانند: تذکر، امر و نهی، ایما و اشاره و دیگر صور ارتباطی، شاگرد را راهنمایی می‌کند. آنچه مورد توجه مربیان بزرگ است، رعایت موازین اخلاق پهلوانی و اجتماعی از سوی خود و شاگرد است. در غیر این صورت، عملکرد نادرست مربی یا شاگرد با بازخوردی منفی در جامعه مواجه می‌شود و نتیجه‌ای منفی به بار خواهد آورد.

به طور کلی، در کوچینگ منطقی، رعایت موازین زیر الزامی است: ارتباط منطقی و عاطفی مربی و شاگرد، سازمان‌دهی چگونگی راهنمایی شاگردان پیش از مسابقه، هنگام مسابقه و بعد از آن و توجیه مربی و شاگردان نسبت به آن، شناخت قابلیت‌ها و توان‌مندی‌های شاگردان و حریفان آنها، دادن استقلال و ابتکار عمل نسبی به شاگردان و کمک به ایجاد تمرکز روانی در آنها، احترام به قوانین و داوران و در صورت لزوم ارایه‌ی اعتراض توأم با احترام و ادب به مراجع دارای صلاحیت و حفظ شخصیت و کرامت انسانی و پهلوانی و احترام به حریفان و رعایت اخلاق برد و باخت در میدان‌های مسابقات و خارج از آن و دیگر عوامل از جمله ویژگی‌های مثبت برای راهنمایی و هدایت یا کوچینگ فردی و گروهی ورزشکاران است.

مقوله‌ی «کوچینگ» خود کتاب مستقلی است. به اقتضای درس و بحث به همین کلیات اکتفا می‌شود.

۴- ارزش‌یابی و تشویق و تنبیه

● ارزش‌یابی یا امتحان، مکانیزمی آموزشی است که در پایان هر دوره‌ی آموزش، میزان پیش‌رفت یا عدم موفقیت نظری و عملی دانش‌پژوهان را نشان می‌دهد. ارزش‌یابی می‌تواند به شکل‌های مختلف مقطعی و میان دوره‌ای یا کلی و در پایان هر فصل و دوره‌ی کاری و خاتمه‌ی برنامه مورد نظر انجام شود.

اهداف ارزش‌یابی

۱- ارزش‌یابی قابلیت‌های جسمانی و روانی انفرادی و گروهی یا تیمی ورزشکاران آموزش گیرنده با استفاده از میزان‌ها و معیارهای آموزشی و پرورشی مانند: سنجش رکوردهای به‌دست آمده به اشکال مختلف وزنی و کیلوگرمی، متری، زمانی، امتیازی و بُرد و باختی است. این سنجش می‌تواند درونی باشد و به شکل مقایسه‌ی نتایج گذشته‌ی فرد یا تیم مورد نظر با وضعیت موجود خود آن فرد یا گروه است. یا به شکل بیرونی و در مقایسه با رقبا و حریفان و نتایج حاصل از آن.

ضمن ارزشمند بودن ارزش‌یابی درونی یا خودارزش‌یابی، برتری و اولویت با ارزش‌یابی بیرونی و در مقایسه با حریفان است. اعتبار این ارزش‌یابی بیش از شکل خود ارزش‌یابی است. در حقیقت میزان موفقیت یا عدم موفقیت برنامه‌های کاری مربیان و شاگردان در میدان عمل و مسابقات تعیین می‌شود.

۲- با استفاده از نتایج منفی یا مثبت ارزش‌یابی و امتحان، در صورت احساس نیاز و ضرورت آموزشی، مسئولان و مربیان با استفاده از اهرم‌ها و مکانیزم‌های آموزش و پرورشی تشویق و تنبیه، شاگردان خود را با بازخورد در خور انتظار کارنامه‌ی آنها مواجه می‌سازند. نظریات مختلفی درباره‌ی ضرورت یا عدم ضرورت وجود تشویق و تنبیه و چگونگی کاربرد آنها در جریان آموزش به شکل‌های متفاوت افراطی، تفریطی و تعدیلی در میان اندیشمندان جامعه‌شناسی و تعلیم و تربیت وجود دارد. اما در وجه غالب، کاربرد درست، بجا و منطقی و معتدل تشویق و تنبیه مناسب، مورد توجه و تأکید کارشناسان آموزش و پرورش است.

لازم به یادآوری است که منظور از تنبیه، شکل سنتی و خشن و عریان تنبیه بدنی با

استفاده از چوب و فلک و غل و زنجیر نیست، بلکه استفاده از مکانیزم‌های تنبیهی آموزشی و پرورشی مورد تأیید مراجع معتبر تعلیم و تربیت است.

۳- ارزش‌یابی تنها به شاگردان اختصاص ندارد، بلکه شامل گروه مربیان و دستگاه مسئول نیز می‌شود. این ارزش‌یابی شکل‌های مختلفی دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از: الف - ارزیابی نتایج کار گروه مربیان توسط خود گروه، یعنی استفاده از مکانیزم‌های «خود انتقادی» ب - ارزش‌یابی توسط نهاد یا واحد مسئول.

ج - ارزش‌یابی کارنامه و بازدهی عینی کار گروه مربیان به شکل عام و گسترده‌تر توسط رسانه‌های گروهی و افکار عمومی. پس از ارزش‌یابی حاصل کار مربیان، استفاده از تشویق و تنبیه اثرات مفید و غیرقابل انکاری دارد.

۵- آسیب‌شناسی و نقد برنامه و عملکرد گروه مربیان

● پس از ارزش‌یابی کارنامه‌ی شاگردان و مربیان، این کارنامه چه موفق و چه ناموفق، می‌باید نقاط قوت و ضعف آن مشخص شود. نقاط قوت آن تقویت و نقاط ضعف آن برطرف و پوشش داده شود. این آسیب‌شناسی شامل جزء جزء عملکرد فرد، گروه مربیان و تمام شاگردان می‌شود.

برای تحول و دگرگونی و تکامل، حرکت لازم است. این حرکت پویا باید هم در اندیشه و تفکر و خرد ذهنی رخ دهد و هم در عمل اتفاق افتد. عدم حرکت، مترادف سکون است. سکون مداوم هم زاینده‌ی مرداب است. برای حرکت به سوی آینده، گذشته و حال باید به صورت کارشناسی نقد شوند. ورزش نیز از این کلیت جدا نیست. «نقد عملکرد» موجب می‌شود که نه تنها از تکرار اشتباه جلوگیری شود، بلکه با تکیه بر خردورزی برطرف و به قوت تبدیل شود.

بررسی و شناخت آفت‌های گلستان آموزش و پرورش و از بین بردن آنها، یکی دیگر از اصول تعلیم و تربیت و در نتیجه مربی‌گری است.

۶- طراحی و تدوین برنامه‌ی جدید

● پس از سپری شدن یک دوره‌ی کاری و طی مراحل مختلف برنامه و پایان آن و همچنین

ارزش‌یابی نتایج حاصل شده و سرانجام نقد کارشناسی برنامه اجرا شده و عملکرد گروه مربیان و شاگردان، برای حرکت به سوی آینده، برنامه‌ی جدیدی طراحی و تدوین شود. این برنامه‌ی هدف‌مند و زمان‌بندی شده با در نظر گرفتن ویژگی‌هایی که در قسمت اول همین فصل بر شمرده‌ایم، تهیه و تنظیم و به مورد اجرا گذاشته می‌شود. در برنامه‌ی جدید با در نظر گرفتن متغیرهای موجود و شرایط مشخص انسانی، امکانی و زمانی و مکانی و همچنین آینده‌نگری و تکامل پویا، سمت‌گیری به طرف آینده‌ی مورد نظر و اهداف تعیین شده آغاز می‌شود...

● نکته‌ی مهمی که در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های تدوین شده باید کامل به آن توجه شود، این است که «اصول مربی‌گری» که در این نوشتار به آنها اشاره‌ی کلی شده است، در مجموع مانند حلقه‌های به هم پیوسته‌ی زنجیری است که حلقه‌ی اول آن گروه مربیان است و حلقه‌ی پایانی آن شاگردان هستند. هرگاه یکی از حلقه‌های واسط بین این دو گروه مفقود یا گسسته شود، تمام یکپارچگی و کلیت این زنجیر آموزشی و پرورشی از هم می‌گسلد و دسترسی به اهداف بسیار مشکل و شاید بعید باشد. با برشمردن و تکرار این اصول، زنجیر تعلیم و تربیت را نشان می‌دهیم:

اصول مربی‌گری: ۱ - اهداف مربی‌گری. ۲ - گروه مربی‌گری. ۳ - ویژگی‌های مربیان. ۴ - روش‌های مدیریت آموزشی و اداره‌ی کلاس‌ها. ۵ - روش‌های آموزش نظری و عملی. ۶ - چگونگی کمی و کیفی تشکیل کلاس‌ها. ۷ - فضا، ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی. ۸ - طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین‌ها و مسابقه‌ها. ۹ - هدایت (کوچینگ) فنی و روانی شاگردان در تمرین و مسابقه‌ها. ۱۰ - برقراری ارتباط مؤثر گروه مربی‌گری با شاگردان و اولیای آنها. ۱۱ - ارزش‌یابی و استفاده‌ی به هنگام و ضروری از تشویق و تنبیه. ۱۲ - آسیب‌شناسی و نقد برنامه‌ی اجرا شده. ۱۳ - طراحی و تدوین برنامه‌ی جدید.

رعایت این اصول و یک‌پارچگی آنها می‌تواند در تأمین اهداف تعیین شده بسیار راه‌گشا و شتاب‌دهنده باشد...

● در پایان، ضروری است که یادآوری شود، طرح این کلیات مربیان گرامی را از دانش پژوهی تخصصی‌تر اصول و سرفصل‌های مورد بحث، بی‌نیاز نمی‌سازد. این نوشتار نقش

تابلوهای راهنما را به عهده دارد. هر یک از این تابلوها مربیان را به شهری از علوم ورزشی رهنمون می‌کنند. امیدواریم بتوانیم در کمال سلامت و نشاط و خردورزی وارد این شهرها بشویم و از گلستان‌های علم و دانش آنها توشه‌های لازم را برداریم و بهره‌های قابل توجهی ببریم و آنها را صرف آموزش و پرورش پویا و بالنده‌ی نوجوانان و جوانان کشورمان کنیم...

اصول مربی‌گری
۱- اهداف مربی‌گری
۲- گروه یا کادر مربی‌گری.
۳- ویژگی‌های مربیان.
۴- روش‌های مدیریت آموزشی و اداره‌ی کلاس‌ها.
۵- روش‌های آموزش نظری و عملی.
۶- چگونگی کمی و کیفی تشکیل کلاس‌ها.
۷- فضا، ابزار و امکانات آموزشی و کمک آموزشی.
۸- طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین‌ها و مسابقه‌ها.
۹- برقراری ارتباط مؤثر گروه مربی‌گری با شاگردان و اولیای آنها.
۱۰- برقراری و سازمان‌دهی ارتباط فنی برای کوچینگ.
۱۱- ارزش‌یابی و استفاده‌ی به هنگام و ضروری از تشویق و تنبیه
۱۲- آسیب‌شناسی و نقد برنامه اجرا شده.
۱۳- طراحی و تدوین برنامه جدید.

◀ گزیده‌ی مبحث طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی تمرین و مسابقات

● پیش از هرگونه برنامه‌ریزی، رعایت پیش شرط‌های زیادی الزامی است که مهم‌ترین آنها عبارتند از: توجه به میزان سن، تفاوت‌های فردی و سطح آمادگی، شرایط اقلیمی و تقویم مسابقات.

● سرفصل‌های مهم هر برنامه‌ی ورزشی عبارتند از: ۱ - آمادگی عضلانی ۲ - آمادگی انرژی ۳ - آمادگی روانی ۴ - آمادگی تخصصی و مهارتی ۵ - استراحت و ری‌کاری یا بازیافت.

● تمرین یک فرآیند نظام‌دار با مدت زمانی طولانی است. ایجاد فشار و شتاب غیرمنطقی برای میان‌بر کردن برنامه نتایج مطلوبی در برنخواهد داشت.

● هدف کوچینگ عبارت است از هدایت با برنامه و سازمان یافته‌ی شاگردان از نظر فنی، روانی و اخلاقی برای دستیابی به بالاترین درجه‌ی ظرفیت‌های جسمانی و روانی موجود و در صورت امکان بالقوه‌ی آنها به هنگام ضرورت و نیاز در تمرینات و مسابقات.

● شناخت یکی از پیش‌نیازهای کوچینگ است و دارای جوانب گوناگونی است که عبارتند از: ۱ - شناخت کامل از شاگرد ۲ - شناخت از حریف ۳ - شناخت از دیگر عوامل تأثیرگذار در مبارزات انفرادی یا تیمی.

● سه ویژگی اصلی ارتباط عبارتند از: ۱ - آموزش دادن ۲ - آگاه کردن ۳ - سرگرم کردن.

● انواع ارتباط عبارتند از: ۱ - ارتباط کلامی ۲ - ارتباط غیرکلامی.

● ایجاد ارتباط روانی و عاطفی به موازات ارتباط فنی و تخصصی میان مربیان و شاگردان، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌برد آموزش دارد.

● استفاده‌ی بجا و منطقی و متعادل از اهرم‌های تشویقی و تنبیهی مناسب، مورد توجه و تأکید کارشناسان تعلیم و تربیت است.

● ارزش‌یابی به عنوان یکی از اهرم‌های تربیتی، شامل هم‌گروه شاگردان و هم‌گروه مربیان می‌شود.

● آسیب‌شناسی و نقد عملکرد شاگردان و مربیان برای برطرف کردن نقاط ضعف و تقویت جوانب مثبت، یکی دیگر از اصول آموزشی است و یکی از پیش‌نیازهای مهم طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی جدید است.

نمونه پرسش‌های آموزشی

- ۱ - پیش از هرگونه برنامه‌ریزی آموزشی، مهم‌ترین پیش‌شرط‌هایی که باید در نظر گرفته شوند، کدام‌اند؟
- ۲ - اصول و سرفصل‌های مهم هر برنامه‌ی ورزشی را نام ببرید.
- ۳ - از نظر رسیدن به اوج آمادگی، برنامه‌ی آموزشی چگونه طراحی و اجرا می‌شود؟
- ۴ - کوچینگ را تعریف کنید.
- ۵ - هنگام راهنمایی یا کوچینگ رعایت چه موازینی الزامی است؟
- ۶ - جامعه‌شناسان سه ویژگی و هدف اصلی برای «ارتباط» برشمرده‌اند. آنها را نام ببرید.
- ۷ - با توجه به نمادی که به کار گرفته می‌شود، انواع ارتباط را بیان کنید.
- ۸ - ارزش‌یابی و امتحان برای تأمین کدام ویژگی‌های آموزش است؟
- ۹ - در وجه غالب، نظر کارشناسان کنونی آموزش و پرورش درباره‌ی استفاده از تشویق و تنبیه چیست؟
- ۱۰ - شکل‌های مختلف ارزش‌یابی عملکرد گروه مربیان کدام‌اند؟
- ۱۱ - آیا کارنامه‌ی شاگردان و مربیان موفق هم «نقد» می‌شود؟ چرا؟
- ۱۲ - پس از سپری شدن چه مراحل، برنامه‌ی جدید طراحی و تدوین می‌شود؟
- ۱۳ - یکی از پیش‌نیازهای مهم طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ی جدید را بیان کنید.
- ۱۴ - به اختیار، چند پرسش برای خود طراحی و پاسخ آن را بیان فرمایید.

فصل دوم

اصول و مبانی نرمش

جای شکل

مقدمه

نظام آموزش علمی نرمش

ورزش کشتی ایران با وجود تاریخ و پیشینه‌ی دارای اعتبار و گاه درخشان جهانی، در شرایط کنونی هم از نظر ساختار تشکیلاتی و هم در ارتباط با آموزش علمی و فنی در موازنه و قیاس با استانداردهای جهانی، دارای نبوده‌ها! کم‌بودها و مشکل‌های بازدارنده‌ی قابل ملاحظه و نگران‌کننده‌ای است. این وضع موجود غیرپاسخ‌گو به نیازهای حال و آینده‌ی میدان‌های معتبر جهانی و المپیک، باعث شده است که کشتی ایران با وجود تمام سرمایه‌ها و استعدادهای نهفته‌ی ارزش‌مند و غنی خود، نتواند به طور مستمر با گروه کشورهای پیش‌تاز کشتی جهان، به ویژه روسیه و بعضی از کشورهای اقماری آن، رقابتی نزدیک و برابر با جایگاه معتبر خود داشته باشد!...؟

در بحث آسیب‌شناسی نظام کشتی ایران، لزوم تجدید نگرش در دیدگاه‌های آموزشی و فنی و انطباق آن بر استانداردهای علمی معتبر جهان دانش و علوم ورزش کشتی، یکی از ضرورت‌ها و الزام‌های جدی است. در این زمینه، بهره‌گیری از تجربه‌های ارزشمند و با اعتبار گذشته‌ی کشتی و کشتی‌مداران ایران می‌تواند سرمایه‌ای بسیار گران‌بها برای ارتقای نظام و ساختار آموزش علمی و فنی موجود کشتی ایران باشد.

در ارزش‌یابی و تحلیل نظام آموزش نظری و عملی فنی کنونی کشتی ایران، یکی از مقوله‌های مهم، چند و چون نقش و جایگاه شکل و ماهیت «نرمش» در طراحی، تدوین و اجرای برنامه‌ها و پروتکل‌های تمرینی و آماده‌سازی کشتی‌گیران است. این نقش و جایگاه، آن گونه که لازم و ضروری و شایسته است، در نظام آموزش علمی و فنی کشتی ایران به لحاظ نظری و عملی از ارزش و اعتباری شایسته برخوردار نیست!...؟

خلاصه نگارش ارایه شده می‌کوشد با پشتوانه‌ی احکام و داده‌های معتبر علمی و تجربی،

نرمش و سرفصل‌های مهم آن را در مقام زیرساخت، پی و شناژ ساختار فنی کشتی و کلیه‌ی رشته‌های ورزشی، در «طرح درسی آموزشی» تقدیم جامعه‌ی ارجمند کشتی ایران به ویژه مربیان دل‌سوز و زحمت‌کش کند.

- این نگارش با پی‌گیری‌ها، تشویق‌ها و حمایت جدی استاد و پیش‌کسوت ارزنده‌ی کشتی جهان، آقای منصور برزگر، تهیه و تدوین شده است. جا دارد از بینش، تدبیر، نیت خیر و دل‌سوزی‌های ایشان در این زمینه، تشکر و قدردانی شود. همچنین از رهنمودهای علمی استاد ارجمندم آقای دکتر سید ضیاد معینی سپاسگزارم...

امیدواریم این طرح درس کوتاه و کم‌نظیر در ورزش کشور، بتواند چارچوبی نظام‌مند و هدفمند و برابر با میزان‌های علمی در ارتباط با موضوع آموزش علمی «نرمش» در ورزش ایران ارایه کند. و باعث تغییر نگرش مثبت و همچنین بالا بردن وضع موجود دانش نظری و عملی فنی و ورزشی در راه تأمین سلامت و نشاط و کسب افتخار و سرفرازی فزون‌تر ورزش، به ویژه کشتی کشورمان در میدان‌های معتبر جهانی شود...

اصول و مبانی نرمش

۱- تعریف ۲- اهداف ۳- اصول اجرا ۴- انواع انقباض های عضلانی ۵- زمان (حجم) جزء و کل ۶- شدت ۷- روش های اجرا ۸- مخاطب نرمش ۹- سرد کردن ۱۰- تفاوت سرد کردن و گرم کردن و نرمش های پایان تمرین ها با هدف بالا بردن قابلیت های عضلانی و انرژی ۱۱- نرمش غلط، نرمش درست ۱۲- نرمش های اصلاحی (الف - پزشکی ب - مهارتی) ۱۳- ماساژ و انواع آن ۱۴- جایگاه نرمش (گرم یا سرد کردن عمومی و اختصاصی و با دیگر اهداف) در برنامه ریزی عمومی و اختصاصی ۱۵- امنیت در نرمش (فضا و مکان، درجه حرارت و رطوبت نسبی، امکانات و وسایل شخصی و عمومی...) ۱۶- سازمان دهی و مدیریت اجرای نرمش ۱۷- تقدم گرم کردن بر کشش یا برعکس...؟ ۱۸- ری کآوری و آب خوردن (در جزء و کل نرمش و تن آرامی جسمی و ذهنی) ۱۹- نرمش کششی یعنی چه؟...! در تمام زمینه ها، در کاربرد واژه ها و جمله ها، پارسی را پاس داریم! ۲۰- نرمش و موسیقی ۲۱- سایر موارد مانند وقوع حوادث و نیاز به کمک های ویژه...

● مقدمه: کشتی ایران از نظر ساختار تشکیلاتی و فنی از مشکلات زیادی رنج می برد. این مسائل موجب جا ماندن ما در رقابت های مهم جهانی و المپیک شده است.

یکی از موانع فنی، چند و چون نگرش و طراحی و اجرای نه چندان مطلوب نسبت به این مقوله ی ریشه ای است و کشتی ایران از رده های پایه تا ملی از آن در عذاب است. (آمار کمی و کیفی موجود تمرین های سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ گویای مستند و منحصر به فردی در این زمینه است...).

۱- تعریف نرمش: انقباض و انبساط عضله های اسکلتی و ارادی بدن با شدت و زمان یا حجم معین و با اهداف مشخص را نرمش می گویند.

تعریف نرمش در ورزش کشتی به شکل خاص یا ویژه: با استفاده از انقباض و انبساط‌های هدفمند، کشتی‌گیری با خود برای آماده شدن با حریف یا حریفانی خاص.

۲- اهداف نرمش: الف - همگانی و با اهداف خاص ب - قهرمانی

الف - به طور عام، با هدف تأمین سلامت تنفسی و قلب و عروق، بالا بردن قابلیت نسبی عضلانی و انرژی و کنترل وزن... یا با اهداف شخصی معین و در شرایط توان بخشی و...

ب - اهداف نرمش در سطوح قهرمانی

۱ - با هدف آماده کردن عضله‌ها و سیستم تنفسی و قلبی و عروقی در یک محدوده‌ی زمانی معین برای اجرای مطلوب مهارت‌های خاص یک رشته‌ی ورزشی مشخص.

۲ - با اهداف ارتقای عوامل آمادگی عضلانی و سیستم‌های انرژی مورد نیاز.

۳ - با هدف آموزشی یا ارتقا و گسترش یا اصلاح و الگوهای فنی یک رشته خاص.

۴ - با هدف توان بخشی بعد از بیماری‌ها و صدمه‌های ورزشی و بازیافت سلامت برای بازگشت مجدد به میدان.

۵ - با هدف اصلاح نقص‌های پیکری مادرزادی یا حادثی به عنوان نرمش اصلاحی و درمان پزشکی.

۳- اصول اجرای نرمش: ۱ - از آسان به مشکل ۲ - از ساده به مرکب.

۴- انواع انقباض‌های عضلانی یا ماهیچه‌های ارادی:

۱ - انقباض ایستا^۱ یا هم طول

۲ - انقباض پویا (هم‌تنش):

الف - پویای کوتاه شونده^۲ یا درون‌گرا (مثبت)

ب - پویای طویل شونده^۳ یا برون‌گرا (منفی)

۳ - انقباض هم جنبش یا ایزوکینتیک.

● ماهیچه‌های اسکلتی به طور معمول به صورت جفت و متقابل عمل می‌کنند. موافق، منقبض و مخالف، منبسط می‌شوند. در فرآیند آن انقباض در طول دامنه‌ی حرکت یک‌نواخت است. یعنی در برابر کاهش یا افزایش نیرو، مقاومت نیز کم یا زیاد می‌شود.

1. Isometric

2. Isotonic concentric

3. Isotonic Eccentric

- نقش عضلات: ۱ - عضلات اصلی^۱ یا عضلات موافق
- ۲ - عضلات مکمل یا سینرژیست^۲ که مکمل اجرای مهارت‌ها هستند.
- ۳ - مخالف و برخلاف عضلات موافق و سینرژیست عمل می‌کنند.
- ۴ - عضلات ثابت‌کننده یا پشتیبان^۳
- ۵ - عضلات خنثی‌کننده یا پیش‌گیری‌کننده از حرکتهای اضافی.
- اگر اندازه‌ی ماهیچه هنگام انقباض تغییر کند، انقباض پویا نامیده می‌شود.
- اگر عضله هنگام انقباض، تغییری در طول آن ایجاد نشود، آن انقباض، ایستاست.
- ایزو: یعنی یک‌سان و همانند و متریک یعنی طول. ایزومتریک یعنی هم طول
- در انقباض هم جنبش (ایزوکنتیک)، نقطه اعمال نیرو سرعت انقباض طی دامنه‌ی حرکت یک‌سان است. هم درون‌گرا و هم برون‌گرا هستند. و به وسیله دستگاه‌های هیدرولیک انجام می‌شوند.
- انقباض‌ها، موجب حرکت می‌شوند و خاصیت مویرگ‌سازی در عضله‌های اسکلتی و ماهیچه‌ی قلبی افزایش می‌یابد.
- در تمرین‌هایی که گروه عضلانی طویل می‌شود، ماهیچه بیش از هر انقباض دیگری، در حد نهایی، نیرو اعمال می‌کند. این کار، برون‌گرا و منفی است. (مانند پایین آوردن کنترل شده‌ی وزنه).
- کاربرد اصلی انقباض‌های برون‌گرا در تمرین‌های پلايومتریک (انقباض‌ها یا حرکتهای متغیر و پی در پی) است.
- انواع تارهای عضلانی: الف - کند انقباض ب - تند انقباض (۱ - FOG با رنگ ارغوانی مایل به سرخ ۲ - FG سفید رنگ ۳ - جدید و در حال مطالعه که سفیدرنگ هستند)
- ۲۰۶ استخوان با هم کاری بیش از ششصد ماهیچه اسکلتی و انقباض‌های آنها، قابلیت راه رفتن، نشستن و برخاستن، دویدن، پرتاب کردن، ضربه زدن، پریدن، کشیدن، هل دادن و دیگر انواع حرکتهای خطی و بالیستیکی را برای بردن ایجاد می‌کنند.
- ۵ - زمان یا حجم در جزء و کل نرمش: در هر حرکت، بسته به اهداف، "۶۰ - ۶" سفارش شده

1. Prime mover

2. Synergist

3. Stabilizers

است. میانگین زمان کلی برای آمادگی انجام مهارت ورزش‌های خاص، پانزده تا بیست دقیقه است. این زمان با توجه به شرایط سن، میزان مهارت افراد (مبتدی یا با تجربه بودن)، میزان آمادگی موجود، شرایط آب و هوایی و فضای تمرینی، میزان گرمی و سردی و رطوبت نسبی و همچنین اهداف مورد نظر نرمش، قابل تغییر و کم و زیاد شدن است.

۶- **شدت:** عملکرد و ضربان قلب، میزان شدت کنترل تمرین است. با استفاده از فرمول معروف کاروونن، ضربان هدف نرمش یا به طور کلی، تمرین را تعیین می‌کنیم.

ظرفیت کار دستگاه‌های قلبی - عروقی و تنفسی به سه عامل وابسته است: ۱- **شدت** ۲- **مدت** ۳- **نوع انقباض.** در نتیجه، در تمام تمرین‌ها از جمله در انواع نرمش‌ها با توجه به اهداف تعیین شده، هر یک از سه دستگاه آمادگی انرژی هوازی یا غیرهوازی می‌توانند وجه غالب یا کمکی را پیدا کنند.

● هر دوره‌ی قلبی، $\frac{1}{10}$ ثانیه طول می‌کشد (به طور معمول). $\frac{5}{10}$ برای دیاستول یا استراحت و $\frac{3}{10}$ برای انقباض یا سیستول ماهیچه قلب (به طور معمول و میانگین برابر با ۷۲ ضربه در دقیقه می‌شود)

- بسته به بدن افراد، به طور میانگین، همیشه حدود ۵/۵ لیتر خون در حال گردش در دستگاه‌های گردش خون ریوی و سراسری بدن است.

۷- روش‌های اجرای نرمش:

الف - به لحاظ پس یا پیش بودن و ترتیب مواضع بدن: با توجه به اصول و اهداف نرمش، به ترتیب از اندام بالایی بدن شروع تا در اندام‌های پایین و انتهایی یا برعکس از پایین به بالا، نرمش‌ها، سازمان‌دهی و اجرا می‌شوند. هم در سرپا و هم در حالت‌های نشسته و دراز کش (خاک).

با این ترتیب، گرچه معمول این است که نرمش‌ها به شکل ایستاده و سرپا شروع و در حالت نشسته و در پایان در حال ایستاده پایان می‌پذیرد. اما برای ایجاد تنوع می‌توانیم با رعایت اصول، نرمش را در خاک و نشسته شروع و در ادامه به شکل سرپا ادامه دهیم. یعنی برعکس وضع موجود، اجرا می‌شود.

ب - شکل‌های اجرا: علاوه به ترتیب به کارگیری اعضا و ماهیچه‌های بدن، نرمش‌ها را می‌توان در شکل‌های یک، دو، سه نفر یا بیشتر، طراحی و اجرا کرد.

ج - اجرای نرمش با ابزار مختلف: برای ایجاد انقباض‌های مورد نظر، علاوه بر شکل ساده و معمول، با توجه به طراحی برنامه و اهداف تمرینی، برای اجرای مطلوب نرمش می‌توان از وسایلی مانند چوب و میله‌های سبک و محکم، طناب‌ها، حوله و پارچه، نردبان‌های سوئدی، دیوار، انواع کش‌ها و حلقه‌ها و توپ‌های سبک بادی و حجمی لاستیکی و پلاستیکی، و دیگر ابزار آموزشی و کمک آموزشی استاندارد نیز استفاده کرد.

د - انواع نرمش به لحاظ نوع انقباض: ۱ - کشش ایستا یا ساکن ۲ - کشش تاب‌ی، پرتابی (لنگری) یا پویا. ۳ - کشش PNF^۱ یا تسهیل حس عمقی عصبی - عضلانی و به عبارت مناسب‌تر، شیوه‌ی تسهیل انقباض و انبساط عضلانی.

۴ - کشش‌های تلفیقی.

● با استفاده از روش‌های بالا، برای ایجاد هماهنگی، زمان در اختیار را باید صرف مراحل زیر کنیم:

۱ - آشناسازی ۲ - شکل‌گیری ورزشی ۳ - تخصصی شدن ۴ - اوج اجرا (خودکار شدن مهارت)

● بررسی اجرای انواع کشش‌ها، نقاط ضعف و محدودیت‌ها و همچنین نقاط قوت آنها:

- در اروپا، تا اواخر قرن بیستم، با استفاده از روش نرمش‌های پرتابی یا لنگری و بالیستیکی به شکل پویا^۲، استفاده می‌شد. که آن را روش سنتی هم می‌گویند.

در آمریکای شمالی، بیشتر، استفاده از تمرین‌های کششی ایستا و بعد هم نرمش‌های PNF، رایج است. و کشش لنگری به ندرت انجام می‌شود.

● روش کشش تند و تیز^۳ که خطر ساز هستند، توسط دوریس (۱۹۸۶) بعد از گرم کردن و در انتهای تمرین، سفارش شد.

● روش PNF (شیوه‌ی علمی جدید که با یار کمکی و یا به کمک ابزار اجرا می‌شود). برای اولین بار در سال ۱۹۷۴ توسط پژوهش‌گری به نام هولت^۴ (۱۹۷۴) معرفی شد. این روش، شیوه‌ای مابین هر دو حالت ایستا و پویاست.

هرمان که بت^۵ این روش را PNF نامید، که برای مداوای عضله‌های آسیب‌دیده و در توان‌بخشی کارساز است. با استفاده از سه مرحله‌ی: کشش، ریلکس و انقباض.

1. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation

2. Isometric

4. Holt

3. Ballistic stritching

5. Herman kabats

● با توجه به اصل ویژگی تمرین^۱ در ورزش قهرمانی، نظر این جانب این است که با توجه به چند و چون انقباضها و انبساطهای عضلانی در اجرای مهارت‌های مختلف هر رشته‌ی ورزشی، نرمش‌ها باید سازمان‌دهی شوند. با دقت در اجرای فنون سرپا و خاک در وضعیت‌های حمله‌ای، دفاعی و ضد حمله‌ای یا بدلی، بهتر است از هر سه روش ایستا، پویا و PNF به صورت ترکیبی استفاده کنیم و از افراط و تفریط غیر کارشناسی در اجرا یا عدم اجرای یک شیوه‌ی خاص پرهیز شود.

● در کشش‌های پرتابی، احتمال صدمه وجود دارد. PNF محدودیت دارد و بیشتر در مفاصل ران و شانه اجرا می‌شود.

- کشش‌های ایستا هم بیشتر برای ورزش‌های کم تحرک و نیازمند تمرکز و آرامش تنفسی و عصبی و عضلانی مانند تیراندازی کاربرد دارد. یا در دوران توان‌بخشی بعد از صدمه‌های ورزش یا در افراد کم تحرک، می‌توان از این روش استفاده کرد.

۸- مخاطب نرمش: در طراحی و اجرای برنامه‌های نرمش، ضروری است که به شرایطی مانند، سن، میزان آمادگی موجود، میزان تجربه و مهارت، اهداف تمرین و... توجه ویژه‌ای داشته باشیم. و به یاد داشته باشیم که با چه کسی و برای چه هدفی و در چه شرایطی نرمش می‌کنیم؟

۹- سرد کردن^۲: برعکس گرم کردن که عضلات با انقباضهای مشخص و ایجاد تغییر و تبدیل انرژی شیمیایی به انرژی مکانیکی، بدن را آماده‌ی فشار نهایی می‌کنند، سرد کردن با حرکت‌های سبک هوازی، باعث افزایش جریان خون اکسیژن‌دار در مویرگ‌ها و جبران وام اکسیژن و همچنین جذب بخشی از نمک اسید لاکتیک در جریان خون و عضلات و تبدیل آن به گلیکوزن می‌شود. درد و تورم‌های بعدی ماهیچه‌ها را کمتر و کوتاه‌تر و بازیافت را تسریع و تقویت می‌کند.

۱۰- تفاوت سرد و گرم کردن و نرمش‌های پایانی تمرین‌ها با هدف بالا بردن قابلیت‌های عضلانی و انرژی: با توجه به اهداف هر یک از این سرفصل‌ها، باید توجه کنیم که شکل و ماهیت آنها با هم تفاوت دارد. به عبارتی عامیانه، گرم کردن مانند لباس پوشیدن و حفاظت بدن از سرماست. اما سرد کردن مانند درآوردن لباس‌های اضافی و غیرضروری

در هوای گرم است...

باید این اشتباه رایج در کشتی کشور را مرتکب نشویم و در پایان تمرین‌ها، به جای سرد کردن، مجدد گرم نکنیم! نرمش‌هایی که با اهداف بالا بردن قابلیت‌های عضلانی و انرژی در پایان هر جلسه تمرین طراحی و اجرا می‌شوند، حسابی جداگانه با سرد کردن دارند. نباید این چند هدف متضاد و متفاوت را با هم یکی بگیریم و هر سه را با شدت و حجمی به نسبت همسان در آغاز یا پایان تمرین‌ها اجرا کنیم!...

۱۱ - نرمش غلط، نرمش درست!

● با تجزیه و تحلیل مهارت‌ها و فنون مختلف هر رشته‌ی ورزشی و چند و چون نوع انقباض‌های ایجاد شده در آن ورزش، با توجه به اصل ویژگی تمرین با مدل‌سازی و استفاده از الگوهای حرکتی و فنی، می‌توانیم نرمش‌های با هدف‌های مختلف را طراحی و اجرا کنیم.

با آنالیز نوع انقباض‌های گوناگون در ورزش، می‌توان نرمش‌های مفید و مناسب را انتخاب و اجرا کرد. و از طرفی با تبلیغات کاذبی که به شکل غیرکارشناسی و بدون اینکه به مخاطب و رشته‌های ورزشی مختلف توجه کنند، با یک حکم کلی و عام، آمرانه دستور می‌دهند این نرمش یا تمرین غلط است یا درست!...

در صورتی که اگر به رهنمود کارشناسی آنها عمل کنیم، باید کلیه‌ی ورزش‌های انفرادی و گروهی را تعطیل کنیم! و قهرمانان رشته‌های مختلف را به صف افراد عادی و کم تحرک و دارای مشکلات و محدودیت‌های خاص سنی و صنفی برانیم!... درستی یا نادرستی شکل و ماهیت نرمش‌های گوناگون را نوع انقباض‌های به کار گرفته شده در ورزش‌های مختلف و نوع مهارت‌های اجرا شده در آنها تعیین می‌کند، نه سفارش یا دستور این یا آن فرد...

۱۲ - نرمش‌های اصلاحی (الف - پزشکی. ب - مهارتی): در بحث پزشکی ورزشی برای

ترمیم نقص‌های مادرزادی مانند کف پای صاف، پاهای پرنتری (با انحنای به داخل یا خارج) لوردوز یا کیفوز (قوس غیرطبیعی کمر یا کمرپشتی و...) یا بعد از صدمه‌های ورزشی و برای توان بخشی و اصلاح محدودیت‌های حرکتی، با استفاده از نرمش‌ها و الگوهای حرکتی خاص، آب درمانی، انواع فیزیوتراپی و استفاده از ابزار و دستگاه‌های ساده یا پیشرفته، از ورزش‌ها و نرمش‌های اصلاحی استفاده می‌شود.

علاوه بر کاربرد پزشکی - ورزشی، از انواع نرمش‌ها می‌توانیم به عنوان ابزاری آموزشی یا کمک آموزشی برای اصلاح حرکت‌ها و فنون و تاکتیک‌های مورد نیاز، استفاده‌ی اصلاحی و آموزشی کنیم.

۱۳ - ماساژ و انواع آن: با توجه به اهداف تعیین شده از انواع ماساژ می‌توانیم به شکل مستقل یا مکمل نرمش‌ها، در گرم و سرد کردن، در اصلاح (پزشکی یا آموزشی) یا برای بالا بردن آمادگی جسمانی و برای تن آرامی جسمی و ذهنی، با رعایت اصول و مبانی علمی تمرین، استفاده کنیم.

۱۴ - جایگاه نرمش (گرم یا سرد کردن عمومی و اختصاصی و با دیگر اهداف) در برنامه‌ریزی عمومی و اختصاصی: نرمش در قالب گرم و سرد کردن یا دیگر اشکال آماده‌سازی، یکی از اصول مسلم و غیرقابل چشم‌پوشی علم تمرین است. این اصل مانند زیرساخت و شناژ ساختار بدن ورزشکار است.

با در نظر گرفتن اهداف هفت‌گانه‌ی آمادگی عضلانی و سه‌گانه‌ی آمادگی انرژی و رعایت ری‌کاوری لازم، در جزء و کل برنامه‌های تمرینی در دوره‌ها یا چرخه‌های مختلف (از میکروسیکل و مزوسیکل گرفته تا ماکروسیکل)، ضروری است به لحاظ کمی و کیفی، جایگاه نرمش مشخص شود و در طراحی و اجرای برنامه‌های عمومی و ویژه‌ی هر رشته‌ی ورزشی به این مهم، بهای کافی داده شود.

نادیده گرفتن یا کم توجهی به نرمش در شکل‌ها و با هدف‌های مختلف، مترادف نقض و خدشه‌دار کردن اصول علم تمرین است. با توجه به وضع موجود نرمش در کشتی کشورمان، ضروری است به لحاظ نظری و عملی از سطوح پایه تا رده‌های بالای ملی، در این زمینه تجدیدنظر کرده و تغییر نگرش دهیم. و نرمش را در جایگاه ارزشمند خود قرار دهیم...

۱۵ - امنیت در نرمش (فضا و مکان، درجه حرارت و رطوبت نسبی، امکانات و وسایل شخصی و عمومی و...): مانند هرگونه فعالیت فردی و گروهی در جامعه، اولویت نخست نرمش، تأمین امنیت مکان اجرای آن است. برای تأمین امنیت نرمش - یا به طور کلی، تمرین - سرفصل‌های زیر را باید مورد توجه قرار دهیم: میزان سرانه‌ی فضا و مکان سرپوشیده یا روباز تمرین، شرایط آب و هوایی و جغرافیایی و رعایت اصول علمی اجرای تمرین در گرما و سرما یا ارتفاع بالا، مناسب و استاندارد بودن ابزار مورد استفاده‌ی

شخصی و گروهی، مقوله‌ی سلامت افراد و پیش‌بینی و پیش‌گیری‌های لازم برای مقابله با حوادث و صدمه‌های گوناگون، نور و درجه‌ی حرارت مناسب، مجوزهای مورد نیاز و... .

۱۶ - سازمان‌دهی و مدیریت اجرای نرمش: در طراحی، برنامه‌ریزی و اجرای پروتکل‌های تمرینی، زمان یا حجم و شدت تکرارهای هر حرکت، نوع انقباض‌های پیش‌بینی شده و سایر عوامل مؤثر در نرمش اصولی، باید در جهت تأمین اهداف تعیین شده باشد.

کنترل، نظارت و ارزش‌یابی و اصلاح جزء و کل نرمش‌های اجرا شده را باید در شمار وظایف عمده هر مربی مسئول قرار دهیم. به طور کلی، نرمش می‌باید هدفمند و سازمان‌یافته باشد. در غیر این صورت حرکتی کور، خرده‌کاری غیرمفید و در مواردی مضر به حساب خواهد آمد...

۱۷ - تقدم گرم کردن بر کشش یا برعکس!...؟ در میان پژوهش‌گران، شماری، سفارش می‌کنند، در ابتدا، با انواع راه رفتن و دویدن‌ها سیستم گردش خون ریوی و عمومی بدن را برای آمادگی قلبی و تنفسی و بالا بردن گرمای عضلانی، نرمش را شروع و در ادامه، کشش‌ها یا انقباض‌های موردنیاز را انجام دهیم...

گروهی دیگر، برعکس دسته‌ی اول، معتقدند با توجه به کشش‌های عضلانی بعضی حیوان‌ها مانند سگ و گربه که پس از بیداری و در آغاز فعالیت خود، چند کش و قوس عمومی به بدن خویش می‌دهند، اگر انسان‌ها هم با تقلید از آنها چنین کنند، مناسب‌تر خواهد بود. در این زمینه‌ها بین طرف‌داران آنها، بحث وجود دارد. نظر نگارنده این است که با حفظ اصول، با توجه به شرایط، از هر دو روش می‌توانیم استفاده کنیم...

۱۸ - ری‌کاوری و آب خوردن... و تن آرامی جسمی و ذهنی: در اجرای برنامه‌های نرمشی مانند دیگر انواع تمرین‌ها و فعالیت‌ها، با توجه به شدت و حجم و تواتر حرکت‌ها و سیستم انرژی غالب در نرمش، ضروری است که به هنگام ری‌کاوری فعال با انتخاب حرکت‌های آرام و هوازی یا ری‌کاوری غیر فعال در فاصله‌های انجام حرکت‌های پر شدت، پیش‌بینی شود. و ریتم و آهنگ حرکت ساده و آسان، متوسط، شدید، ساده و آسان... رعایت شود...

- پیش از شروع نرمش یا در جریان نرمش، حتی اگر تشنه هم نباشیم، می‌توانیم آب بنوشیم. به شرطی که به طور متوسط در هر پانزده دقیقه بیش از یک لیوان یا ۲۵۰^{cc} و در یک ساعت بیش از یک لیتر آب ننوشیم...

- پژوهشگران با گزینش حرکتهای گوناگونی، در پایان گرم کردن یا به ویژه در سرد کردن، برافروختگی و تهییج عضلانی یا ذهنی و فکری و روانی را مهار و به تدریج به آرام سازی و ریلکسیشن جسم و روان می پردازند. با استفاده از مدل های پیشنهادی و ابتکاری خود مربی، ضروری است که در پایان تمرین ها به این مقوله ی مهم نیز توجه ویژه داشته و آن را کاربردی کنیم...

۱۹- **نرمش کششی یعنی چه؟...** در تمام زمینه ها، در کاربرد واژه ها و جمله ها، پارسی را پاس داریم! با عنایت به معنا و تعریف واژه گانی و تعریف علمی نرمش، حرکت و کشش، در می یابیم از نظر قواعد نگارش زبان فارسی، این واژه ها مترادف هم هستند. یعنی، هیچ نرمش، حرکت یا به طور کلی انقباضی عضلانی وجود ندارد که کششی نباشد و کشش در آن مستتر نباشد.

کاربرد واژگان «نرمش کششی» از نظر نگارشی، حشو قبیح و غلطی است که مشهور شده است. با توجه به انواع کشش، اگر اصرار بر استفاده از این واژه داریم، با اضافه کردن نوع کشش به عنوان صفت از آن استفاده کنیم. مانند: کشش ایستا یا پویا یا PNF...

به مربیان و ورزشکاران فاضل، سفارش می شود با توجه به جایگاه آموزشی و الگوسازی مهم خویش، همیشه و همه جا، به ویژه در کلاس های آموزشی و در گپ و گفت با رسانه های گروهی، با درست گویی و درست نویسی، پارسی را در ادبیات کاربردی ورزش نیز پاس داریم...

۲۰- **نرمش و موسیقی:** وجود و حضور کارشناسی شده و دارای پیام ویژه ی موسیقی در تار و پود زندگی فردی و اجتماعی بشر و حتی دیگر موجودهای زنده جانوری و گیاهی، مورد تأکید جامعه شناسان و کارشناسان امور اجتماعی است. بهره گیری کارشناسی شده و خردمندانه از موسیقی ملی و میهنی و فولکوریک و دارای حرمت دینی و شرعی در ورزش، در تاریخ رزمی و میدانی و ورزش ایران و جهان، به عنوان یک ابزار ارزشی تهییج کننده و برانگیزاننده یا برعکس، آرامش دهنده، دارای سابقه ای کهن و غیرقابل انکار است...

با استفاده از سرودها و آهنگ های مناسب و بجا، می توانیم در انواع نرمش ها با اهداف خاص مانند گرم و سرد کردن یا بالا بردن میزان آمادگی قابلیت های عضلانی و انرژی و روانی و... از این ابزار آموزشی و کمک آموزشی متنوع و مفرح و... به شکلی مطلوب و

کارشناسی شده با توجه به ارزش‌های دینی، ملی و میهنی، بهره‌گیری کنیم...

۲۱- سایر موارد مانند وقوع حوادث ناگهانی و پیش‌بینی نشده و نیاز به کمک‌های ویژه...

در طراحی و اجرای کلیه برنامه‌های زندگی از جمله در ورزش و سرفصلی به نام نرمش، ضروری است برای پیش‌گیری و مقابله با حادثه‌های ناگهانی و مهار بحران‌های کوچک و بزرگ احتمالی و... تمهیداتی ویژه اندیشیده شود تا غافل‌گیری‌ها و تهدیدهای خارج از برنامه‌های مصوب و جاری، به فرصت تبدیل شده و از ایجاد اختلال و وقفه در جریان عملی ساختن برنامه‌های در حال اجرا پیش‌گیری شود...

علاوه بر حوادث منفی، ممکن است گاهی، حادثه‌ای مثبت - اما پیش‌بینی نشده - رخ دهد. بهره‌گیری مطلوب و از دست ندادن این چنین فرصت‌ها و پیش‌آمدهایی نیز باید در چشم‌انداز طراحی نظری و کاربردی علم نرمش گنجانده شود...

* * *

کاربرد سرفصل‌های برشمرده شده در بالا، می‌تواند نرمش ما را از اعتباری علمی و تجربی برخوردار سازد. در صورت کم توجهی یا نادیده گرفتن هر یک از آنها، نرمش دچار نقص عضو ساختاری شده و نه تنها مربیان و ورزشکاران مربوط را به هدف نزدیک نمی‌کند، بلکه در جریان حرکت روان به سوی آن، اختلال و تخریب ایجاد می‌کند...

امیدواریم با استفاده از سرفصل‌هایی که به کوتاهی به آنها اشاره شد، مقوله‌ی نرمش در کشتی را از ساختار و پیکری موزون و پویا و زنده برخوردار کنیم...

فصل سوم

مربیان کشتی و اصول هدایت قهرمانان در مسابقات

جای شکل

آغاز سخن

با وجود تمام تلاش‌ها و کارهای مثبت انجام شده طی پنجاه تا شصت سال گذشته در بخش آموزش علمی و فنی ورزش کشتی، کم‌بودهای زیادی در این زمینه‌ها وجود دارد که وظایف مسئولان و مدیران فنی فدراسیون کشتی و دیگر کارشناسان و پژوهش‌گران و علاقه‌مندان کشتی را در حال و آینده بسیار سنگین کرده است.

سازمان‌دهی، دسته‌بندی و چند و چون نظام‌مند ارایه سرفصل‌ها و موضوع‌های علمی و آموزشی و فنی کشتی به لحاظ نظری و عملی یکی از مهم‌ترین وظایف پیشبردی اهل دانش و خرد کشتی است. سرفصل‌هایی مانند سازمان‌دهی نظام علمی - کاربردی استعدادیابی، آموزش فنون با توجه به رده‌های سنی مربوط و روان‌شناسی رشد شخصیت، کاربرد علوم ورزشی در آماده‌سازی ویژه‌ی کشتی‌گیران، برنامه‌ریزی اصولی تمرین‌ها، تغذیه‌ی کاربردی، کنترل وزن، روان‌شناسی کاربردی ویژه‌ی کشتی، اصول مربی‌گری و هدایت قهرمانان در تمرین و مسابقه، و موضوع‌هایی دیگر، در شمار درس‌ها و طرح‌های پژوهشی بسیار مهمی است که پژوهش‌گران و کارشناسان فرهیخته‌ی ورزش کشتی، ضروری است بیش از گذشته به آنها توجه ویژه نشان دهند.

آموزگاران جامعه‌شناسی آموزش داده‌اند که در امر شناخت و کاربرد پدیده‌های اجتماعی، «تئوری، چراغ و راهنمای عمل است...» بدون وجود نظریه‌ای هدف‌مند و دارای نظامی منطقی و کارشناسی شده، اجرای هر عملی، اقدامی کورکورانه به حساب می‌آید و نتایج عمل کور نیز، خودگویای همه چیز است...

بر این پایه، در این نگارش کوشش شده است با طرح موضوع مهم «اصول هدایت قهرمانان در مسابقات» علاقه‌مندان به حرفه‌ی شریف مربی‌گری، به طور نسبی در این زمینه طرح و چارچوبی کارشناسی شده برای عملکرد خود داشته باشند.

وظیفه‌ی خود می‌دانم در راه انجام این مهم، از آموزش‌ها و راهنمایی‌های استاد شریف و فرهیخته‌ام، آقای دکتر سید ضیا معینی ریاست محترم انستیتو بین‌المللی فدراسیون کشتی ایران تشکر و سپاس‌گزاری کنم. امیدواریم دیگر استادان دانش‌پژوه، در این زمینه راهنما و یاور نگارنده باشند...

مربیان کشتی و اصول هدایت قهرمانان در مسابقات

در فرهنگ واژه‌گان زبان انگلیسی، کوچ دارای معنای مختلفی به این شرح است:

۱ - (قرون شانزده تا نوزده) دلیجان؛ کالسکه (چهارچرخه) (stage coach هم می‌گویند)

۲ - (راه‌آهن) واگن درجه سه، (هواپیمایی) بلیط درجه دو، بلیط توریست ۳ - اتوبوس

۴ - اتومبیل دودر ۵ - معلم خصوصی ۶ - مربی، سرپرست امور ورزشی، سرمربی ۷ - تعلیم دادن، مربی‌گری کردن، تربیت کردن، فرهیختن، آموزاندن ۸ - (نادر) با واگن یا اتوبوس بردن یا رفتن» (فرهنگ گسترده پیشرو آریان‌پور، انگلیسی - فارسی (دانشگاهی - دو جلدی)، دکتر منوچهر آریان پورکاشانی، جلد اول، چاپ ششم ۱۳۸۵، ص ۴۲۷)

در این نوشتار، بحث ما درباره‌ی واژه‌ی کوچ در زبان انگلیسی است که مورد اشاره بندهای ۶ و ۷ فرهنگ واژه‌گان به معنای مربی و مربی‌گری کردن در عرف ورزش جهان است.

در ورزش به ویژه ورزش کشتی ایران، علاوه بر معنای عام و گسترده‌ی «کوچ» که همان مربی یا سرمربی و مربی‌گری کردن است، در عمل و گستره‌ی اختصاصی‌تر و محدودتری، «کوچ و کوچینگ»^۱، در مقام یک غلط مشهور، مترادف عمل راهنمایی و کنترل ورزشکار یا تیم ورزشی مربوط به هنگام تمرین یا به ویژه در مسابقه‌ها توسط مربی یا مربیان است.

با توجه به این معنای واژه‌گانی و عرف و فرهنگ ورزشی درباره‌ی «کوچ و کوچینگ» از نظر آموزش و مربی‌گری ورزشی با این هدف سخن می‌گوییم که علاقه‌مندان به حرفه و شغل شریف مربی‌گری با چارچوب منطقی و آموزشی این بخش از وظایف خود به خوبی آشنا شده و آن را از گزند آسیب‌های افراط و تفریط‌های مرسوم در امان نگه دارند.

سازگاری، هم‌سویی و یگانگی گرایش‌های رفتار عینی و ذهنی در پویش راه به سوی

1. coach and coaching.

هدف یا هدف‌گذاری^۱ مشترک میان مربی و شاگرد از اصول مسلم مربی‌گری است. به سخن دیگر، «مچ»^۲ یا هماهنگ بودن در پاسخ‌گویی به خواست‌ها، نیازها و انتظارات دوگانه و دوطرفه‌ی مربی و ورزشکار با توجه به اصول، ابزارها و روش‌های آموزشی و فنی برای تحکیم ارتباط پویا و اثرگذار، برآیند و نتیجه‌ی مقوله‌ای ژرف و گسترده‌ای است به نام مربی‌گری.

هدایت قهرمانان در ذات خود، یک پدیده‌ی آنی یا خلق‌الساعه و مکانیکی و تجریدی و بدون ارتباط زنده و پویا با سایر عوامل و متغیرهای مثبت و منفی پیرامون خود نیست. این امر مهم، هم‌بستگی عمیقی با پیش‌نیازهایی مطلوب مانند وجود ارتباط عاطفی و فنی میان مربی و شاگرد، پذیرش شخصیت اخلاقی و فنی مربی از سوی شاگرد و بر پایه‌ی شناخت متقابل آنها از یکدیگر دارد. این شناخت هم حاصل یک پروسه یا دوره‌ی زمانی مشخص و ویژه‌ای از زندگی مشترک ورزشی طرفین است. در نتیجه، راهنمایی شاگردان، دارای مراحل اصلی و فرعی است که عمده‌ترین مراحل اصلی آن را می‌توانیم در سه مرحله‌ی ۱ - پیش از مسابقه، به هنگام دوره‌های مختلف تمرین‌ها طی مدتی طولانی ۲ - هنگام مسابقات ۳ - بعد از مسابقه‌ها طبقه‌بندی کنیم.

مراحل سه‌گانه‌ی بالا ناظر بر این حکم هستند که باید به خاطر بسپاریم که هدایت قهرمانان به تنهایی مقوله‌ای مستقل و جدای از مربی‌گری نیست. بلکه به عنوان بخشی از پیکره‌ی واحد مربی‌گری و در ارتباط زنده با دیگر ویژگی‌های مربی‌گری در سرفصل‌های آموزشی و پرورشی در وجود عینی و ذهنی یا جسمانی و روانی شخصیت فردی و اجتماعی و فرهنگی معلم و شاگرد قرار دارد.

در نتیجه؛ جدا کردن و ایجاد مرزبندی مکانیکی و بدون رابطه میان هر یک از مراحل سه‌گانه‌ی راهنمایی قهرمانان با یکدیگر، ما را به اشتباه انداخته و به کژراه و انحراف از اصول علمی مربی‌گری می‌راند. به سخن دیگر، هنگامی می‌توانیم با تکیه بر اصول آموزشی درباره‌ی هدایت قهرمانان بحث کنیم که آن را به عنوان یک پدیده زنده و دارای تاریخ یا عمری معین در گذشته، حال و آینده‌ی مشخص برای افراد مشخص محاسبه کنیم.

با عنایت به گستردگی و ژرفای بحث مربی‌گری و به اقتضای شرایط، بررسی مراحل

مدیریت و رهبری پیش و بعد از مسابقه را به فرصتی دیگر موکول می‌کنیم، در اینجا به کوتاهی اشاره می‌شود که طی یک دوره‌ی زمانی مشخص، ضروری است که مربی به آن چنان صلاحیتی فنی و اخلاقی دست یابد که از هر نظر مورد اعتماد شاگرد باشد. شناخت ویژگی‌های روانی و جسمانی متقابل مربی و شاگرد و شناخت مکانیزم‌های ارتباطی دیداری و شنیداری (کلامی و غیرکلامی) باید به میزانی برسد که هر دو طرف از هر نظر به طور نسبی به تفاهمی مشترک در کار و هدف خود دست یابند.

پس، شناخت و ایجاد ارتباط عاطفی، فنی و تخصصی و هماهنگی و هم‌دلی در راه رسیدن به هدف، پی و ستون مستحکم هر نوع راهنمایی یا مدیریت هر پدیده‌ای اجتماعی از جمله روی داده‌های ورزشی است. با تکیه بر این ستون استوار است که با توجه به قابلیت‌ها و توانایی و ظرفیت رفتار اخلاقی و روانی و فنی مربی و راهنما، شاگرد، رهبری اثرگذار و مثبت او را با جان و دل - و نه صوری و ظاهری - می‌پذیرد و مربی را پشتیبان و راهنمایی قابل اعتماد و مورد پذیرش خود می‌داند. و در جریان عمل و به تجربه به این نتیجه می‌رسد که تکیه بر او می‌تواند مفید و مثبت باشد. در صورت احراز چنین شرایطی، حتی حضور ساده و بدون دخالت فنی مربی باعث برطرف کردن ذهنیت‌ها و خودپنداره‌های منفی و جای‌گزینی آرامش و تقویت روانی مثبت شاگرد می‌شود...

با این توضیح کوتاه، سخن را به سوی راهنمایی هنگام مسابقه متمرکز می‌کنیم. پیش از هر گفت و گویی مناسب‌تر این است که درباره‌ی روش‌شناسی یا متدولوژی اعمال هدایت در مسابقه‌ها به توافق برسیم.

● روش یا شیوه‌های راهنمایی در مسابقه

با بررسی مجموع رفتارهای مربیان طی شش تا هفت دهه‌ی گذشته تا امروز می‌توانیم روش‌های هدایت انفرادی یا تیمی ورزشکاران را در دو روش یا متد عمده‌ی زیر طبقه‌بندی کنیم:

الف - روش اصولی و منطقی.

ب - شیوه‌ی غیراصولی و غیرمنطقی.

الف - ویژگی‌های هدایت اصولی و منطقی: در این روش، مربی، قانون‌مدار و اخلاق‌گراست.

رفتار و روابط خود را با تماشاگران و کلیه عوامل اجرایی مسابقه‌ها، حریفان و شاگرد خود با تکیه بر اصول اخلاق انسانی و پهلوانی و قوانین و مقررات موجود، سازمان‌دهی و اجرا می‌کند. با توجه به مقوله‌ی عدالت و حق و حقوق متقابل خود و شاگرد و دیگر عوامل، روابط خود را با آنها برنامه‌ریزی و اجرا می‌کند. خودمحور و خودمختار نیست. از تعصب کور و غیرعادلانه نسبت به وضعیت موجود شاگردان خود و حریفان آنها و تلاش برای بردن با هر قیمت و هر شرایطی به دور است.

این مربی، حق‌مدار و عدالت‌محور است. با توجه به شناخت قبلی، تلاش می‌کند، شاگرد یا شاگردانش به حق و تنها با اتکا به شایستگی‌های خود پیروز میدان باشد. به شایستگی‌های حریفان و مربیان و هواداران آنها نیز احترام می‌گذارد و برای قابلیت‌های اخلاقی و شخصیت اجتماعی، فنی و میدانی آنها ارزش قایل است.

در وضعیت مبارزاتی پنجاه - پنجاه در راهنمایی‌ها، ضمن ایجاد انگیزه و پنداره‌های مثبت روانی و فنی لازم با احترام و رعایت موازین ارزشی در هنگام ضرورت، بدون ایجاد استرس و عصبیت و پرخاشگری‌ها و بعضی بدزبانی‌های مرسوم، شاگردانش را به سوی هدف راهنمایی می‌کند. در مجموع در جامعه‌ای که به سر می‌برد رفتار کلامی و غیرکلامی خود را با احترام و رعایت نزاکت و آداب ادب سازمان‌دهی می‌کند.

این مربی در گره‌گاه‌ها و هنگام بروز اشتباه‌های داوری، بدون جنجال‌آفرینی، با تلفیق اخلاق متین با مبانی قانونی، محترمانه و به روش درست، پیشنهاد رفع ابهام و اشتباه رخ داده را ارائه می‌کند و متواضعانه، رأی مثبت یا منفی کادر داوری را می‌پذیرد.

در هدایت اصولی و منطقی که ادامه و استمرار مربی‌گری پیش از مسابقه و به هنگام تمرین‌های دراز مدت گذشته است، دیدگاه کلی و فلسفی مربی، اصل و محور را بر ابتکار عمل و قابلیت‌های اجرایی و میدانی شاگرد می‌گذارد. خود، تنها در گره‌گاه‌های کور و موارد بحرانی و بروز اشتباه‌های قابل ملاحظه و اثرگذار از سوی شاگرد یا حریفان، به شکل مستقیم و یا غیرمستقیم با زبان رمز^۱ کلامی یا غیرکلامی و ایما و اشاره‌ای تمرین شده به شکلی مقتضی، شاگرد را راهنمایی می‌کند. در ذهن ملتهب خویش، جایگاه خود را با شاگرد عوض نمی‌کند. او، مربی و راهنمای کنار میدان است، نه مرد یا زن مبارزه‌گر داخل میدان! و نه گزارشگر و مفسر

رادیو و تلویزیون! این مربی در هنگامه نبرد، کم سخن می‌گوید. اما گزیده و بجا و مؤثر می‌گوید. راهنمای خوب، به جای حرافی و شلوغ‌کاری‌های مرسوم، متمرکز و بازی خوان (کشتی خوان) است. در کمال خون‌سردی و متانت، با توجه به عوامل انگیزش و تهییج مثبت و دیگر عوامل روانی، متین و با شخصیت، درفشانی می‌کند. در شرایط برابر و مبارزه‌های پنجاه - پنجاه دست کم می‌تواند به شاگرد کمک کند تا استعداد خود را آن گونه که هست، نشان دهد.

این مربی، در برنامه‌ریزی هدف‌مند خود، با تقسیم کار و تعیین شرح وظایف مشخص برای هماهنگی و هم‌سویی هم‌کاران و دست‌یاران خود، از تشتت و پراکنده‌گویی‌ها و صدور دستورهای فنی متضاد و متناقض و بگیر و نگیرهای مرسوم، به ویژه در شرایط بحرانی پیش‌گیری می‌کند. حتی با درایت و خردمندی می‌کوشد این اصل و یگانگی در روش هدایت را در میان علاقه‌مندان و تماشاگران طرفدار تیم یا ورزشکار خود، توجیه کند. و جا بیندازد که مرجع و فرماندهی صادرکننده‌ی فرمان، راهنمای اصلی و کسی است که در کنار میدان در جایگاه ویژه‌ی خود مستقر شده است نه فرد یا گروهی دیگر. به اطرافیان آموزش خواهد داد که استقرار این وضعیت به نفع تیم یا ورزشکار مورد علاقه‌ی آنها است.

این مربی در برد و باخت‌ها، ظرفیت بالای منش و شخصیت وزین خود را با حفظ احترام متقابل حریفان و ارزش‌ها و هنجارهای اخلاق اجتماعی و ورزش پهلوانی به نمایش می‌گذارد. در بروز احساس‌ها، عواطف و هیجان‌های مثبت یا خشم و عصبیت ناشی از بردها و باخت‌ها، آسمان را به زمین نمی‌دوزد. در شرایطی مانند چند ده دقیقه به شروع مسابقه که شاگرد در حال و هوا و تمرکز درونی خاص خود است و کمتر به سخنان و نصیحت‌های دیگران توجه دارد، تمرکز وی را به هم نمی‌زند. پس از پایان مسابقه در صورت باخت یا برد، بلافاصله شروع به سرزنش و پرخاش یا نصیحت و پند و اندرز و ارائه آموزش فنی به شاگردان نمی‌کند. این رهنمودها و ارزیابی‌ها را به فرصتی مناسب و به دور از شرایط التهاب و هیجان‌های ناشی از استرس و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها و بیم و امیدهای آغاز و پایان مسابقه‌ها موکول می‌کند.

در این روش، مربی از دیدگاه فلسفه اجتماعی، میدان کوچک و محدود ورزش را جزئی از گستره‌ی پهناور و جهان شمول زندگانی به حساب می‌آورد، نه همه‌ی آن را. نتایج تلخ و

شیرین میدان‌های ورزش را متناسب با جایگاه اجتماعی آنها ارزش‌گذاری می‌کند. متعادل و به دور از افراط و تفریط با «جایگاه و ارزش حقیقی» ورزش در جامعه، حاصل کار خود را به ارزیابی و قضاوت کارشناسان و مردم علاقه‌مند می‌گذارد.

و در نهایت این برازندگی و شخصیت والا و این سیرت نیکو و قابل احترام را با آراستگی ظاهری و ترکیب لباس زیبا و متناسب با جایگاه و حرمت نام شغل شریف مربی و مربی‌گری، چه هنگام حضور در میدان با ابزار مناسب و چه خارج از میدان با شایستگی تکمیل و به جامعه عرضه می‌کند...

ب - روش هدایت غیراصولی و غیرمنطقی: در این روش به یک مجموعه رفتار نامتعادل یا غلط مشهور به عنوان واقعیت تلخ موجود با دو شیوه‌ی به شکل ظاهر متضاد اما در نهایت همسوی: ۱ - روش دیکتاتوری و قلدرمنش و تمامیت خواه از یک طرف و ۲ - روش تسلیم‌طلبانه، منفعل و غیر مؤثر در جریان میدان، سر و کار پیدا می‌کنیم.

۱ - روش اقتدارگرایانه و دیکتاتور منش

در این روش از آغاز تا پایان سوت داور و حتی پیش از آن، راهنما خود را به جای مرد میدان تصور می‌کند! با استرس و هیجان و عصبیت بالا و پرخاش‌گری و داد و فریاد، شروع به ارائه‌ی گزارش ذهنی رشته‌ی ورزشی خود با حریف یا حریفان مقابل شاگردانش می‌کند. این فرد از نظر تفکر و اندیشه و تصمیم‌گیری و تمرکز و سایر عوامل جسمانی و روانی و تکنیکی و استراتژیکی و مدیریت اجرایی میدان، هیچ حقی برای شاگردان داخل میدان قائل نیست. ارزش آنها را تا حد یک ماشین و ربات مجری منویات ذهنی خود می‌پندارد! در یک جمله، هم‌زمان او هم راهنمای کنار میدان است و هم مبارزه‌گر داخل میدان!

این راهنمای بی‌تاب در اغلب مبارزه‌های پنجاه - پنجاه بازنده است و با چاشنی بد و بی‌راه و فحاشی و در مواردی با ضرب و شتم و نواختن سیلی و پرتاب مشت و لگدی تمام کاسه و کوزه‌های باخت را فی‌المجلس و جلوی روی تماشاگران و نمایندگان رسانه‌ها سر شاگرد گیج و مگ می‌شکند! در شکست‌ها، شاگردان و اطرافیان مقصر صددرصد هستند. و کمتر اتفاق می‌افتد که در شکست‌های فردی و تیمی، خود را سهیم بدانند. همیشه خود را مبرا می‌سازد! توجیهش هم حاضر و آماده است! چون شاگردان به حرف او توجه نکرده یا نتوانسته‌اند سفارش‌های مسلسل و رگباری او را در داخل میدان پیاده کنند. یعنی با او «مچ» یا هماهنگ

نبوده‌اند...! حالا به چه دلیلی نخواستہ یا نتوانسته‌اند هماهنگ باشند، به او مربوط نیست! این بمب انفجاری بعد از باخت، ضمن پرخاش‌گری به شاگرد، در دیدرس دوربین‌های تلویزیونی حاضر نیست با شاگرد بازنده‌اش، یک گام بردارد. در پشت صحنه هم در همان حال هیجانی و بحرانی و خستگی، یک ریز شروع به آرایه‌ی رهنمودهای مختلف و امر و نهی‌های آموزشی می‌کند!... اما در بردها، دوش به دوش شاگرد پیروز با انواع فیگورها و اداها و اطوارها و میمیک‌های ایمایی و اشاره‌ای، حاضر است هر چه فیلم و نوار و CD خام در دسترس باشد، صرف ضبط تصویر چهره‌ی خندان و افاضات خود در ارتباط با هماهنگی شاگرد با وی کنند! خلاصه این نوع راهنما خود را نه تنها شریک، بلکه سهام‌دار عمده و رییس هیئت مدیره و مدیر عامل پیروزی‌ها می‌داند. اما در باخت‌ها، به هیچ وجهی، حتی ذهنی، حاضر نیست مسئولیتی قبول کند و هزینه‌ای را بپردازد...!

این «بمب» علاوه بر هدایت آن چنانی شاگرد، هم زمان داوری هم می‌کند و لحظه به لحظه با داوران کلنجار می‌رود، جر و بحث و دعوا و کارت زرد و قرمز و چه و چه دارد. چه بهتر این جنگ و جدال‌ها و وقفه‌ها هنگامی باشد که شاگرد یا تیمش بریده و نیاز به چاق کردن نفسی داشته باشد!

در صورت نیاز، تماشاگران و دیگر عوامل اجرایی مسابقه‌ها و گزارش‌گران رسانه‌های گروهی دیداری و شنیداری را هم بی نصیب نمی‌گذارد. به طور کلی، ویژگی‌های این نوع راهنما، برعکس شاخص‌های مربی‌گری اصولی و منطقی است. در این روش، خود او یکپارچه استرس و عصبیت و منتقل‌کننده‌ی این ویژگی‌های منفی روانی و رفتاری به شاگردان و محیط کارکردی خویش است.

در نهایت، این راهنمایی یا «کوچینگ» نیست، بلکه «هوچینگ» است! در «هوچینگ» راهنما، خودش به تنهایی چندین و چند هدایت‌گر و میانجی خبره و کارکشته و قلچماق و مورد وثوق می‌خواهد تا او را آرام کنند! تا مانع از انتقال استرس و عصبانیت و عدم تمرکز او به شاگرد و دیگر عوامل اجرایی و حتی تماشاگران شوند!

او کاری با عدالت و موازنه‌ی قابلیت و ظرفیت‌های جسمانی و فنی و روانی شاگرد و حریفش ندارد. او می‌خواهد با این روش تحت هر شرایطی، شاگردش پیروز شود. اگر شده با جنجال و بگیر و ببند هم باشد، اشکالی ندارد!

این منابع غنی پرخاش‌گری و نگرانی و اضطراب و هیجان کاذب، گاهی چنان با مخاطبان خود رفتار می‌کنند که نه تنها ارتباطی منطقی و مثبتی با آنها برقرار نمی‌کنند، بلکه این امر باعث ایجاد درهی ژرف و مخوف ضد ارتباط بین آنها و شاگردانشان می‌شود. در چنین شرایطی، ورزشکار داخل میدان، او را مخل تمرکز و آرامش روانی و جسمانی و اجرای مطلوب مهارت‌های خود می‌بیند و آرزو - و گاهی هم دل به دریا زده و بیان - می‌کند هنگام مبارزه‌های سخت، چنین فردی در کنار میدان مبارزه‌ی او قرار نگیرد!

در این نوع هدایت، راهنما گاهی حال و حوصله‌ی حفظ ظاهر و تناسب و هماهنگی لازم لباس و ابزار مورد نیاز انجام وظیفه خود را هم ندارد! به عنوان گواه، از پیراهن گرم یا زیرپوش کثیف یا لنگه‌ی شلوار گرم غیربهداشتی به عنوان حوله‌ی تر و خشک شاگرد خود استفاده می‌کند! در زمان استراحت ورزشی مانند کشتی، جلوی دید تماشاگران و دوربین‌های تلویزیونی و در دیدرس میلیون‌ها بیننده، حتی از چلانیدن این لباس‌ها یا حوله‌های خیس و غیربهداشتی در دهان پر عطش شاگرد خود، ابایی ندارد!...

با نگاهی کارشناسی به تاریخ مربی‌گری در ورزش معاصر کشورمان به ویژه در کشتی، از قاعده تاراس هرم مربی‌گری، هوچی‌گری یا بخش افراطی شیوه‌ی هدایت غیراصولی و غیرمنطقی، سهم و نقشی عمده و رو به گسترش و نگران‌کننده در میدان‌های مسابقه‌های ورزشی داشته و دارد.

وظیفه‌ی نهادهای آموزشی دانشگاهی و آکادمی‌های علوم و فدراسیون‌های ورزشی است که با در پیش گرفتن سیاست‌های اصولی با آفت‌ها و عوارض زیان‌بار هدایت غیراصولی در مسابقه‌های درون و برون مرزی به شکلی جدی و مؤثر، بیش از پیش کوشا باشند.

۲- روش هدایت تسلیم‌طلبانه و منفعل

در این شیوه به عنوان یک روی‌کرد و گرایش استثنایی، برعکس روش دیکتاتوری، در مجموع، راهنما تحت تأثیر عوامل و شرایط ژنتیکی، اکتسابی و شخصیت و رفتارهای اجتماعی، تابع محض و بی‌چون و چرای جریان میدان و مانورهای حرکتی درست یا غلط شاگردان خود یا حریفان آنهاست. به ویژه در شرایط بحرانی و گره‌گاه‌ها، مات و مبهوت و هاج و واج نظاره‌گر بی‌آزار و دنباله‌روی چند و چون مبارزه‌ی داخل میدان است و قادر به تمرکز و اتخاذ تصمیم و راهنمایی درست نیست. در ورزشی مانند کشتی، دست بالا در نقش یک ناظر

منفعل و یک «بادبزن کم‌رو» و مضطرب در فاصله‌ی زمان‌های استراحت به ایفای نقش می‌پردازد...!

بود و نبود چنین راهنمایی تأثیر تعیین‌کننده‌ای در جریان کار و نتایج حاصل شده ندارد. چنین فردی با چنین ویژگی‌هایی، به عنوان یک عنصر مرعوب فضا و جو مسابقه و تابع شاگرد خود، در بهترین تحلیل، یک تماشاگر منفعل نزدیک به صحنه است که حتی نمی‌تواند تشویقی خشک و خالی هم از شاگرد خود بکند...

● این روش‌های تفریطی تسلیم‌طلبانه و افراطی اقتدارگرایانه هر دو روی یک سکه‌اند، با وجود تضاد ظاهری، با شدت و ضعف‌های معینی هر دو یک جاده را صاف می‌کنند. این جاده هم، جاده‌ای است که به انحراف از اصول علمی مربی‌گری و هدایت منطقی ختم می‌شود. هر دو شیوه به نسبت ظرفیت خود، ناتوان از دستیابی مطلوب به اهداف فنی و آموزشی موردنظر هستند. گو اینکه در جهاتی، دارای نکاتی مثبت هستند. اما با مقایسه بعضی جوانب مثبت و ویژگی‌های منفی این نوع راه‌کارها، کفه‌ی منفی آنها سنگین‌تر است و به عنوان روش‌هایی علمی و آموزشی و کاربردی سفارش نمی‌شوند.

● با عنایت به تعریف و روش‌های مربی‌گری می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که راهنمایی فنی و روانی قهرمانان هنگام مسابقه، زمانی از درجه‌ی اعتبار آموزشی فنی و بار روانی مثبت برخوردار می‌شود که ادامه‌ی منطقی و سیر طبیعی و دراز مدت مربی‌گری همه‌جانبه‌ی دوران تمرین چه در داخل، چه در خارج از میدان باشد. مربی‌گری بدون شناخت و سابقه و مقدمه‌ی قبلی و بدون پیوند و ارتباط با دوره‌ها و چرخه‌های (سیکل‌های) زمانی و ارتباط‌های فنی و عاطفی پیش از مسابقه، به سختی و دشواری می‌تواند راه خود را با موفقیت طی کند. از این دیدگاه، هدایت هنگام مسابقه‌ها را باید اوج مرحله‌ی چرخه‌های تمرین به حساب آوریم. نه به شکلی مکانیکی با دیوار یا خطی فرضی و مرزی قائل به تفکیک این مراحل اساسی از یک‌دیگر باشیم.

..... علاوه بر این، ارتباط ارگانیکی و اصولی مربی هنگام مسابقه‌ها با شاگردان و بازیافت بعد از آن، به ویژه پس از شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها، یکی دیگر از حساس‌ترین، پیچیده‌ترین و سخت‌ترین مراحل مربی‌گری است. این مرحله‌ی مهم نیز از نقطه نظر آموزش فنی و روانی دارای اصول و ویژگی‌هایی است که شرح و پرداخت آنها، نیاز به نگارشی جداگانه

دارد. در اینجا به این هشدار و یادآوری اکتفا می‌شود که در نظام مربی‌گری اصولی و منطقی و دارای شرایط اصول علوم روان‌شناسی، ورزشی و آموزشی و پرورشی، هر سه مرحله‌ی هدایت: ۱ - دوران تمرین ۲ - هنگام مسابقه ۳ - بعد از مسابقه در مجموع باید به عنوان یک پیکر زنده و پویای ارتباطی، آموزشی و راهبردی در نظر گرفته و سازمان‌دهی و اجرا شوند.

● نتیجه‌گیری

● هدایت و راهنمایی ورزشکاران هنگام مسابقات، بخش یا ایستگاه کوچک اما بسیار پراهمیتی از گستره و ژرفای علم مربی‌گری است، نه تمام آن. این امر در فضای غالب عامیانه‌ی ورزشی کشورمان با ترجمه و گرته برداری نادرست از واژه‌ی انگلیسی مربی و مربی‌گری، به غلط، به «کوچ و کوچینگ!» مشهور شده و با شیرینی هر چه تمام‌تر به کار برده می‌شود!...؟ با عنایت به اینکه در زبان فارسی، واژه یا واژگانی معادل، جامع و مانعی که نشان‌دهنده و بیان‌کننده‌ی شکل، اهداف و محتوای این بخش مهم از وظایف مربی‌گری باشد و در عین حال مترادف با کل مقوله‌ی مربی‌گری نبوده و مورد قبول عالمان ورزش نیز باشد، وجود ندارد. پیشنهاد می‌شود، دانش‌پژوهان فاضل ورزش کشورمان، برای گزینش و انتخاب گزینه‌های مناسب این گونه غلط‌های مشهور که در عرف فرهنگ غالب ورزش کشورمان کم شمار هم نیستند، چاره‌اندیشی فرمایند...

- از طرفی، بخش کاربرد ذهنی و عینی و وضع موجود هدایت قهرمانان در جریان مسابقه‌های کشتی - و اغلب رشته‌های ورزشی کشورمان - تا حد قابل اعتنایی، غیراصولی و نگران‌کننده است! لزوم بازنگری و مبارزه با روش‌های افراطی و تفریطی و غلط و ضد مبانی علمی، یک ضرورت ذهنی و عینی ورزش کشورمان به ویژه در رشته‌ی کشتی است. در این مبارزه‌ی مهم و سرنوشت‌ساز، نقش ارکان آموزشی و علمی فدراسیون کشتی مانند انستیتو، کمیته مربیان فدراسیون و هیئت‌های کشتی استان‌ها، بسیار پررنگ و خطیر است.

امیدواریم با یاری و هم‌فکری خردمندانه‌ی دانش‌پژوهان، مربیان و مدرسان ارجمند سراسر ایران برای پیش‌گیری از عوارض زیان‌بار و منفی وضع موجود، در تبلیغ و گسترش وسعت و ژرفای دیدگاه‌های علمی - کاربردی و آموزشی از جمله مربی‌گری اصولی و منطقی در جوانب گوناگون، به سهم خود تلاش و روشن‌گری کنیم. و در راه نشر و خیر و صلاح و شادابی ورزش کشتی پر افتخار کشورمان، همه با هم، کوشا باشیم...

فصل چهارم

تمرین با شرایط مسابقه و ویژگی‌های آن

جای شکل

دانشمندان و پژوهشگران علم تمرین، تمرین را عملی هدفمند، دارای سیستم و نظامی با اصول و ویژگی‌های معین برای آماده کردن فرد یا گروهی از ورزشکاران می‌دانند. ورزشکار یا تیم آماده شده به واسطه‌ی تمرین‌های اصولی، به طور معمول قادر به انجام اوج اجرای مهارت‌ها و قابلیت‌ها و در نتیجه بروز خلاقیت‌ها و استعدادهای موجود و نهفته‌ی خود خواهد شد.

در این نگارش، بنابه ضرورت، از میان چندین اصل تمرین، یکی از این اصول به نام «اصل ویژگی تمرین» را با مرییان ارجمند به بحث و بررسی می‌گذاریم. پیش از آغاز سخن لازم به یادآوری است که هیچ یک از اصول تمرین را نباید تنها و مجرد و بدون ارتباط ارگانیزی با سایر اصول در نظر گرفته و عمده کنیم. بلکه هر یک از این اصول را باید در شمار دستگاه‌های تشکیل‌دهنده‌ی پیکری زنده و واحد به حساب آوریم. در نتیجه، اصل ویژگی تمرین نیز مانند دیگر عناصر مهم تمرین، باید در ارتباط متقابل و به طور کامل اثرگذار در دیگر اصول مورد ارزیابی قرار گیرد...

● اصل ویژگی تمرین^۱

اصل ویژگی تمرین به این معناست که در جز و کل پروتکل‌های تمرینی به گونه‌ای تمرین کنیم که مستقیم یا غیرمستقیم نمادی اختصاصی از شکل و محتوای رشته‌ی ورزش تخصصی خود را در برابر اصول تمرین ارایه دهیم. به سخن دیگر سازمان‌دهی و اجرای ورزش‌های کمکی و مکمل باید به گونه‌ای باشد که در نهایت منجر به ارتقای مهارت و اجرای برتر در ورزش تخصصی شود. یعنی هرگاه برنامه‌های تمرینی در رشته‌ای مانند کشتی، تمرین‌های مکملی از قبیل انواع دوها و وزنه‌برداری یا ایستگاهی‌ها و دیگر رشته‌ها را بر پایه‌ی «اصل تنوع»^۲ و سایر اصول تمرین می‌گنجانیم، به این معنا نیست که می‌خواهیم

کشتی‌گیر دونده یا کشتی‌گیر وزنه‌بردار و... تربیت کنیم. بلکه هدف این است که با استفاده از این رشته‌ها و ابزار، بهتر کشتی بگیریم و کشتی‌گیرتر شویم...

برای تحقق این امر، ضروری است، مختصات و شاخص‌های اصل ویژگی تمرین را بشناسیم و موظف به تمکین از ضوابط و مقررات حاکم بر این شاخص‌ها باشیم. پژوهش‌گران علم تمرین سه ویژگی زیر را در این زمینه راهنمای سازمان‌دهی تمرین مربیان و ورزشکاران قرار داده‌اند که عبارتند از: ۱- اختصاصی بودن الگوهای حرکتی و گروه‌های عضلانی درگیر. ۲- اختصاصی بودن شیوه‌های تمرین. ۳- اختصاصی بودن دستگاه‌ها یا سیستم‌های انرژی.

باید اضافه شود، این شاخص‌ها تابعی هستند از دیگر اصول تمرین مانند اصل تمرین درازمدت^۱، اصل اعتدال^۲، اصل اضافه بار^۳ و...

این ویژگی‌ها به ما می‌آموزند که در اجرای تمرین‌های اختصاصی و کمکی، به آنها متکی باشیم. و از آغاز تا پایان هر جلسه و سیکل کوتاه و بلند مدت تمرینی، فعالیت‌هایمان را با توجه به اصل انطباق^۴، بر رشته‌ی ورزشی خود منطبق و متمرکز سازیم و از افراط و تفریط‌های معمول پرهیز کنیم.

مسائل مطرح شده در بالا که مورد توجه و کاربرد مربیان آگاه و دانش‌پژوه تمام رشته‌های ورزشی قرار دارد، کمتر مورد توجه زحمت‌کشان میدان‌های کشتی‌گیری واقع می‌شد و در مواردی در اشکال سازمان نیافته و ناقص اجرا می‌شد. به ویژه در برنامه‌های تمرینی تیم‌های ملی کشتی کشورمان در گذشته‌های دور و نزدیک کمتر نمودی علمی و عینی و همه‌جانبه‌نگر داشته است...

تا اینکه با پیشنهاد و پی‌گیری‌های نگارنده و هم‌کاری تعدادی از مربیان تحصیل کرده و صاحب عنوان جهانی، تیم ملی کشتی آزاد و فرنگی از چند سال پیش به تدریج و با کم و کاست‌هایی جسته و گریخته توجه به اصل ویژگی تمرین هم در تمرین‌های آماده‌سازی مکمل و هم در تمرین‌های تخصصی کشتی از اهمیت در خوری برخوردار گردیده است. برای پاسخ‌گویی به این نیاز ضروری بود که «تمرین در شرایط مسابقه» در برنامه‌های

تمرینی کشتی‌گیران تیم‌های ملی آزاد و فرنگی گنجانیده شد. و در شرایط کنونی یکی از فرازاها و ویژگی‌های چشم‌گیر و مثبت برنامه‌های تمرینی به خصوص در سیکل‌های اوج فشار تمرینی منتهی به شرکت در مسابقه‌های هدف است.

نظر به اینکه «تمرین در شرایط مسابقه» در کشتی کشورمان، تئوریزه و علمی-کاربردی نشده است و ابهام قابل ملاحظه‌ای حتی برای صاحب‌نامان کشتی در این زمینه وجود دارد، نگارنده، نگرش فراروی را برای رفع ابهام‌های موجود و ایجاد درکی واحد از این موضوع بسیار مهم و حیاتی کشتی کشورمان در پیشگاه اهل علم و عمل خردمندانه در ورزش کشتی به بحث و بررسی کارشناسی می‌گذارد. امید که از توشه‌ی علم و خرد این عزیزان فرهیخته، ره‌آورد و هدیه‌ای گران سنگ نصیب کشتی شود...

● تمرین با شرایط مسابقه یعنی چه؟

در ابتدای جا اندازی این موضوع در تمرین‌های تیم‌های ملی به ویژه در کشتی آزاد، بخش قابل ملاحظه‌ای از مسئولان، مربیان، کشتی‌گیران و حتی گزارش‌گران رسانه‌های گروهی، تصورشان این بود که این تمرین‌ها حکم مسابقه‌های انتخابی و گزینشی مانند بعضی تمرین‌های مسابقه‌ای اردوهای گذشته را دارند! در صورتی که هدف برنامه‌ریزان چنین نبود. منظور از تمرین‌های مسابقه‌ای، شبیه‌سازی تمرین‌های تدریجی برای تطابق جسمانی و روانی کشتی‌گیران و کادرهای فنی و دیگر عوامل درگیر با فشار نسبی یا مشابه مسابقه‌های هدف است. یا رعایت اصل ویژگی تمرین و انطباق نسبی فشار تمرین‌ها با شرایط مسابقه برای رسیدن به اوج آمادگی روانی و جسمانی هم کشتی‌گیران و هم مربیان و مجموع کادر درگیر در تمرین و مسابقه‌ها حسب وظیفه است. «شبیه‌سازی» روشی برای به حداکثر رساندن عملکرد از طریق تمرین مکرر مهارت ملاک در حالت‌هایی مشابه با شرایط واقعی است. هدف از این کار، افزایش آمادگی حرکتی خاص برای یک ورزش است. یعنی افزایش کارایی یا توانایی در ورزش و این کار از طریق تفکیک مهارت‌ها و تمرین در شرایطی شبیه شرایط مسابقه انجام می‌شود.^۲

1. game simulation

۲. تربیت بدنی و علوم ورزش - مؤلفان باب دیویس، راس و دیگران. مترجم، سوسن اردکانی، تهران، کمیته ملی المپیک ج. ۱۰۱، ۱۳۸۳، ص ۱۶۳.

● عناصر و عوامل هویت بخش تمرین با شرایط مسابقه کدامند؟

برای سازمان دهی و اجرای مطلوب و قابل قبول تمرین با شرایط مسابقه، حضور و وجود عوامل زیر با شرح وظایف مشخص ضروری و الزامی است: ۱- مدیر و هماهنگ کننده ی عوامل یا سرپرست تیم ۲- سرمربی، مربیان و دیگر اعضای کادر فنی ۳- کشتی گیران ۴- کارشناس تغذیه ۵- ماساژور ۶- متخصص روان شناس ورزش کشتی ۷- پزشک ورزشی ۸- داوران مورد نیاز ۹- کادر تدارکات و پشتیبانی ۱۰- مکان تمرین و توجه به شرایط اقلیمی آن در صورت امکان ۱۱- حریفان تمرینی داخل یا خارج از اردو ۱۲- گروه آنالیزور متخصص و آگاه ۱۳- گروه فیلم برداری و عکس برداری ۱۴- تماشاگر به تشخیص سرمربی ۱۵- ابزار و ملزومات مورد نیاز ۱۶- سایر عوامل...

لازم به یادآوری است تامین نسبی این شرایط، در وضعیت کنونی، تنها در اردوهای تیم های ملی مقدور است. در استان ها و شهرستان ها، نقش اغلب عامل های بالا را یک یا چند مربی جو رکش و عاشق و سنگ زیرین آسیاب در مقام بازمانده های «نسل فیلسوف مربی» یک تنه - یا چند تنه! - با دستان خالی باید اجرا کند...!

اگر می خواهیم تمرینی اصولی با شرایط مشابه مسابقه های هدف را طراحی و اجرا کنیم، ضروری است همه ی عوامل نام برده شده، هماهنگ دست به دست هم دهند و هر یک با وظیفه ای معین، تمرین را سامان دهند. در ارتباط با این وظایف و نقش ها در ادامه مطلب، سخن خواهیم گفت.

● ویژگی های تمرین

با توجه به مقررات فیلا از نظر چند و چون زمان و شدت تمرین و داوری و مانند آن، تمرین را سازمان می دهیم. هر دور کشتی در رشته ی فرنگی با در نظر گرفتن وقت اضافه، ۶ - ۲ × ۳ دقیقه و در آزاد با محاسبه ی کلینچ ها، دست بالا ۳۰" و ۷' - ۳" × ۳۰" و ۲' است. کشتی گیران مدال بگیر، بسته به تعداد شرکت کنندگان در مسابقه های معتبری مانند مسابقه های بین المللی، قاره ای، جهانی و المپیک، به طور معمول در مدت یک روز، چهار تا شش دور کشتی باری کاوری یا استراحت پانزده تا بیست دقیقه میان هر دو دور را باید تجربه کنند. یعنی قانون کنونی حکم می کند قهرمانانی که به فینال و رده بندی چنین مسابقه هایی

می‌رسند، در فرنگی در یک روز توانایی ۳۶ دقیقه و در آزاد تا ۴۵ دقیقه قابلیت مبارزه‌های سنگین با حریفان قدر و شاخص را داشته باشند. این زمان، اوج فشار است. حال اگر کشتی‌گیرانی نخبه و زبده و با کلاس ممتازی پیدا شوند که مجموع هر شش دور کشتی‌هایشان به شش دقیقه هم نرسد، آنها را در شمار استثناهای بر قاعده باید ارزیابی کنیم. این گروه از نخبه‌گان و استنهاها هم باید آمادگی روانی و جسمانی مبارزه‌های سنگین را با حریفانی مانند خود را در حداکثر زمان مقرر داشته باشند.

در اینجا لازم است، اشاره‌ی کوتاهی بکنیم به این مسئله که از نقطه نظر علمی، دانش پژوهان علم تمرین سفارش می‌کنند که در هفته بیش از یک تادو یا دو تا سه جلسه تمرین سنگین در سیستم انرژی غالب بی‌هوازی با لاکتیک انجام نشود. اما این حکم علمی را هرگاه با مقررات گذشته و حال فیلا مقایسه می‌کنیم، در تناقض قرار می‌گیریم. کشتی‌گیران در گذشته‌های نه چندان دور، طی سه روز متوالی - با وزن کشتی در هر روز - شش و گاه تا هشت و نه دور کشتی می‌گرفتند. یا برابر قانون جدید در یک روز، صبح و بعد از ظهر تا شش دور مبارزه‌ی سنگین و در سیستم انرژی لاکتیک را انجام می‌دهند. یعنی در یک روز با استراحت‌های کوتاه، شش بار لاکتیکی می‌شوند. اگر این مقررات فیلا - و مقررات مانند آن در رشته‌های دیگر - را با نتایج و احکام پژوهش‌های علمی مقایسه کنیم، در یک جمله باید بگوییم، برگزاری مسابقه‌های کشتی، چه در گذشته و چه حال، با مقررات فیلا، یک تمرین ضد علمی است! به نوعی می‌توانیم بگوییم، این مسابقه‌ها، یک دعوای تحمیلی یک روزه با مقرراتی خاص با جسم و جان کشتی‌گیران است.

اگر بخواهیم، خود را با مقررات فیلا هماهنگ سازیم، ضرورت ایجاب می‌کند، تمرینات را با توجه به اصل‌های ویژگی تمرین، انطباق، اضافه بار و... طراحی و اجرا سازیم. در نتیجه از نظر حجم و شدت جسمانی و بار روانی تمرین‌ها با باری بیش از بار مسابقه‌ها اجرا شوند. این اضافه بار، بستگی به شرایط و وضعیت آمادگی روانی و جسمانی و دیگر عوامل و تشخیص مربیان دارد. با این یادآوری، بحث را در ارتباط با حجم یا زمان و شدت تمرین پی‌گیری می‌کنیم.

● ویژگی‌های تمرین از نظر حجم و شدت

در طراحی و اجرای تمرین‌های با شرایط مسابقه، حجم یا زمان هر دور یا هر جلسه یا یک

روز تمرین را به سه شکل می‌توانیم در نظر بگیریم:

۱- روش رسمی: عین شرایط و مقررات داوری رسمی، در هر لحظه از زمان تمرین در وقت‌های سه‌گانه یا کلینچ‌های مربوط در هر دور، که شرایط برنده تأمین شد، کشتی آن دور قطع شود. با ری‌کاوری پانزده تا بیست دقیقه‌ای کشتی‌های دور بعد نیز اجرا شوند. با این تفاوت که به کشتی‌گیر بازنده در دو دور، اجازه دهیم دورهای بعدی تا پایان تمرین‌های موردنظر را پی‌گیری کند.

یعنی در هر تایم یا هر دور، اگر کشتی‌گیری ضربه شد، فن پنج امتیازی زده شد یا کشتی‌گیری اختلاف امتیازش به شش رسید پادیسکالیفه شد، کشتی آن تایم یا دور خاتمه یافته تلقی شود. و کشتی‌گیران برای دور بعد آماده شوند. در این روش، نتیجه عمده و تعیین‌کننده است.

حسن این اجرا این است که کشتی‌گیر و کوچ او و دیگر عوامل درگیر و مؤثر در تمرین و مسابقه‌ها، قدر لحظه‌ها و ثانیه‌های کشتی گرفتن در محدوده‌ی زمانی قانونی را شناخته و تمهیدات لازم را خواهند اندیشید و برنامه‌های تاکتیکی و استراتژیکی و مدیریت اداره‌ی مثبت کشتی را طراحی و اجرا خواهند کرد.

اما در مقابل این حُسن، عیب آن این است که با توجه به حداکثر زمان‌های کشتی در هر دور - که در فرنگی شش و در آزاد هفت دقیقه و سی ثانیه است - کشتی‌ها پیش از رسیدن به سقف این زمان‌ها، پایان می‌یابند و در نتیجه فشار کامل همراه با اضافه بار لازم به کشتی‌گیران وارد نمی‌شود و حد بالای استفاده‌ی مطلوب از زمان و شدت تمرین حاصل نمی‌شود. و میزان ظرفیت و تحمل سختی یا تحمل لاکتیکی کشتی‌گیران به طور کامل به کار گرفته نشده یا مشخص نمی‌شود.

۲- روش اجرای تمرین حداکثری: در این روش، برخلاف شیوه‌ی قبلی، نتیجه‌ی کشتی تعیین‌کننده نیست. بلکه زمان شش دقیقه یا هفت دقیقه و سی ثانیه تعیین‌کننده‌ی پایان هر دور کشتی با ری‌کاوری سی ثانیه‌ای در هر تایم با کلینچ مربوط در فرنگی و آزاد با شدت بالا، عمده می‌شود. امتیازهای رد و بدل شده، فن‌های اجرا شده و ضربه شدن‌های احتمالی، موجب قطع تمرین نمی‌شود. در این روش، زمان تمرین عمده و تعیین‌کننده است.

حُسن این روش این است که از ظرفیت و قابلیت‌های عضلانی، انرژی و روانی

کشتی‌گیران تا حد واماندگی استفاده می‌شود. و کشتی‌گیران از نظر جسمانی و روانی خود را با اوج فشار مشابه مسابقه‌ها تطابق می‌دهند و به تدریج آماده‌ی پاسخ‌گویی به شرایط و فشارهای وارد می‌شوند.

عیب این شیوه این است که برخلاف روش اول، حساسیت روی لحظه‌ها، ثانیه‌ها و در نتیجه کل زمان هر تایم و هر دور کم می‌شود و در رد و بدل شدن امتیازها و فعل و انفعال‌ها عنصر زمان و تکنیک و تاکتیک‌های مربوط به آن از درجه‌ی اهمیت کمتری برخوردار می‌شوند.

۳- روش تلفیقی: این روش ترکیبی از شیوه‌های رسمی و حداکثری است. به این شکل که درصدی از کل دوره‌های تمرین را به روش رسمی و بخش دیگر را حداکثری اجرا می‌کنیم. در این وضعیت دو حالت از تمرین را می‌توانیم اجرا کنیم: الف - در یک یا دو دور از کل کشتی‌های صبح و بعد از ظهر، تایم‌های تمرین را به گونه‌ای طراحی و اجرا کنیم که یک یا دو تایم مربوط را به روش رسمی و وقت‌های باقی مانده را به شیوه‌ی حداکثری تمرین کنیم. یعنی یک تا دو دور از کشتی‌های صبح و بعد از ظهر به شکل ترکیبی و دو تا چهار دور یا دوره‌های باقی مانده از کل دوره‌های پیش‌بینی شده با شکل حداکثری اجرا می‌شوند.

ب - یا اینکه دوره‌های کشتی‌ها را به صورت مجزا و بسته به شرایط و نیاز کشتی‌گیران و نظر مربیان به دو دسته تقسیم می‌کنیم. به این ترتیب که چند دور را به روش تمرینی رسمی و چند دور را به شیوه‌ی حداکثری طراحی و اجرا می‌کنیم.

با مقایسه‌ی هر سه روش پیشنهادی، ضمن تأکید بر ضرورت و لزوم تمرین در هر سه شکل به تنهایی، روش ترکیبی با پوشش ضعف‌های دیگر روش‌ها، می‌تواند در اولویت انتخاب و وجه غالب تمرین‌های با شرایط مسابقه قرار گیرد. این اولویت و غالبیت را شرایط موجود آمادگی و نیازهای آنالیز شده‌ی کشتی‌گیران و تشخیص مربیان و زمان در اختیار، تعیین می‌کنند و از نظر فنی و کارشناسی هویت می‌بخشند.

- در ارتباط با شدت اجرای تمرین‌های مورد بحث، لازم است اشاره شود که بسته به میزان آمادگی کشتی‌گیران و اهداف سیکل تمرینی، شدت تمرین‌ها را در نوار مرزی ۸۵ تا ۱۰۰ درصد فشار یا ماکزیمم ضربان قلب کشتی‌گیران مورد نظر طراحی و اجرا کنیم. باید اضافه شود، برخلاف رای بعضی از اندیشه‌پردازان غیرمتخصص در کشتی، نظر به اینکه در

کشتی‌گیری، دو موجود زنده‌ی با حرکت‌های غیرقابل پیش‌بینی و ناشناخته و متحرک سر و کار داریم، نمی‌توانیم کشتی را به اینتروالی از شدت و ضعف‌های ریتمیک و دارای هارمونی و آهنگ مشخص و معین تشبیه کنیم و برای آن نسخه‌پیچی کنیم. یعنی از ثانیه اول تا آخر، امکان و احتمال وقوع حرکت‌های انفجاری و پرفشار و صد درصدی در هر یک از لحظه‌های زمان قانونی تمرین‌ها و مسابقه‌های کشتی، متصور و بسیار قوی است.

اما آیا با یک یا دو هفته تمرین کشتی با شرایط مسابقه می‌توانیم به اهداف مورد نظر

دست یابیم؟...

با توجه به رهنمودهای پژوهشگران و صاحب‌نظران علم تمرین، برای بهره‌برداری و دستیابی به وضعیت به نسبت مطلوب، بسته به زمان در اختیار تا مسابقه‌های هدف، تمرین با شرایط مسابقه را برای شش تا هشت و در صورت داشتن وقت کافی، هشت تا دوازده هفته و هر هفته یک روز کامل طراحی و اجرا می‌کنیم. در اجرای این برنامه، علاوه بر دیگر اصول تمرین، با تکیه بر اصل پیش‌رفت^۱ تمرین، هم از نظر حجم و هم به لحاظ شدت از هفته‌های شروع تا پایان تمرین، به تدریج بر بار تمرینی می‌افزاییم. یعنی از یک تا دو دور کشتی در هفته اول شروع می‌کنیم تا به نصاب شش تا هفت دور کشتی در چند هفته پایانی اوج فشار سیکل تمرینی برسیم. و به تدریج کشتی‌گیران را با شرایط فشار و بار تمرین مشابه مسابقه‌ها انطباق می‌دهیم.

ناگفته نماند در ارتباط با شدت تمرین می‌توانیم از اشکال مختلفی بهره‌گیری کنیم. مانند استفاده از چند حریف تمرینی تازه نفس برای مبارزه با فرد مورد نظر در هر تایم و دور تمرینی. یا تمرین با حریفان سنگین‌تر در هر تایم یا دور یا سازمان‌دهی و انتخاب حریفان تمرینی بر پایه‌ی آنالیز حریفان مسابقه‌ی هدف... در اجرای تمرین‌های کشتی برای نشان دادن پای‌بندی خود به اصل تنوع، بنابه ضرورت و نیاز فرد مشخص - با توجه به اصل تفاوت‌های فردی - در تمرین‌ها چرخه‌ی استفاده از حریفان سبک‌تر، هم وزن و سنگین‌تر را - چه در هر دور چه در هر تایم - در دستور کار خود قرار دهیم.

در تمرین‌های تیم‌های ملی در جور کردن حریف‌های تمرینی به ویژه اگر از کشتی‌گیران بیرون از کادر اردوها استفاده می‌شود، به دلایل زیادی باید ظرافت و دقت خاصی لحاظ شود

تا تمرین به ضد تمرین تبدیل نشود و از اهداف تعیین شده دور نشویم. در زمینه‌ی دعوت از افراد خارج از اردوها ضروری است مربیان محترم با کارشناسی و شناخت کافی و سنجش تمام جوانب، نسبت به احضار حریفان تمرینی سالم و غیرمشکوک به استفاده از مواد نیروزا و در حد تیم ملی اقدام کنند.

● آیا اگر شرایط بالا تأمین شد، کار تمام و تمرین به کام است؟...

در پاسخ به پرسش طرح شده با قاطعیت می‌گوییم: «خیر!». تأمین شرایط بالا، لازم است، اما کافی نیست. برای تکمیل برنامه‌ی طراحی شده، ضروری است برنامه‌کاری و شرح وظایف دیگر عوامل مؤثر را به موازات چند و چون تمرین‌ها و حریفان تمرینی مشخص و کاربردی کنیم.

سایر عوامل مؤثر در تمرین با شرایط مسابقه

۱- اگر یک مسابقه‌ی رسمی و معتبر را به کوتاهی و اجمال مورد توجه قرار دهیم، می‌بینیم که علاوه بر کشتی‌گیران، عوامل شانزده‌گانه‌ای که در ابتدای سخن آنها را برشمردیم، در اجرای چنین مسابقه‌هایی نقش مؤثر دارند. مانند کوچ، داور، پزشک، ماساژور و... هر تیمی هم که در این مسابقه‌ها شرکت می‌کند، کم یا بیش با استفاده از این افراد، خود را سازمان می‌دهد. در تمرین‌های با شرایط مسابقه، علاوه بر کشتی‌گیران ضروری است سایر عوامل نیز، نقش و وظایف مسابقه‌ای خود را به طور نسبی تمرین کنند تا در مسابقه‌ی هدف، با اتلاف وقت، انرژی و سر درگمی و سایر عوارض احتمالی روبه‌رو نشوند. به مقتضای بحث به مهم‌ترین عوامل به اختصار اشاره می‌شود.

۱- کوچ و کوچینگ: مجموع کادر فنی به ویژه سرمربی و دیگر مربیان که در مسابقه‌ها، علاوه بر وظایف پیش و پس از مسابقه‌ها، وظیفه‌ی هدایت‌گری مدیریت فنی و در صورت لزوم، روانی کشتی‌گیران خود را در مدت مسابقه‌هایی تعیین شده بر عهده دارند. برای هماهنگی و تفاهم بهتر^۱، ضروری است در تمرین‌های مورد بحث، با تقسیم کار و هدف‌مندی آنالیز شده، نقش کوچینگ خود را تمرین کنند. کُگذاری‌ها و تعیین راز و رمزهای تکنیکی و تاکتیکی و دیگر عوامل و عناصر دخیل در کوچینگ را طراحی و تمرین کنند. اجرای

مطلوب این وظیفه‌ی مهم، به ویژه در شرایط بحرانی و استرس بالای مسابقات، می‌تواند در ارتقای بینش و قدرت اعمال مدیریت بحران و مهار استرس و عوارض جانبی هنگام مسابقه‌های حساس و سنگین و همچنین هدایت مطلوب شاگردان بسیار مفید و مؤثر باشد.

اما در تمرین کوچینگ باید ظرافت‌ها و پیچیدگی‌های ویژه‌ای را مورد توجه قرار دهیم. از جمله اینکه اگر بنابه ضرورت‌ها و سیاست‌کاری و آموزشی، مصلحت نیست، اعضای اصلی تیم - مستقیم یا غیرمستقیم - مشخص و اعلام شوند، این کوچینگ باید به گونه‌ای طراحی و اجرا شود که موجب از بین رفتن انگیزه‌های روانی و در نتیجه، دل‌سردی و بی‌تفاوتی در میان دیگر کشتی‌گیران نشود. یعنی تمرین‌های کوچینگ چنان با ظرافت و سیاست آموزشی طراحی و اجرا شوند که شاگردان متوجه نشوند، نفر اصلی و غیراصلی کیست.

برعکس، بنابه تشخیص سرمربی و کادر فنی، اگر معذوریت و مصلحتی در کار نیست، می‌توان به شکل مستقیم و علنی، کوچینگ اعضای اصلی و نفرهای ذخیره و غیرذخیره را سازمان‌دهی و تمرین کنیم...

۲- داوران: برای آشنایی کشتی‌گیران با آخرین مقررات رسمی و تطابق خود با این مقررات داوری، سوت داوران و سایر خم و چم‌های داوری از یک طرف و آمادگی داوران از طرف دیگر، وجود داوران با ظاهر رسمی و ابزار و دیگر عوامل لازم مانند سوت، برگ‌های رسمی داوری، وقت نگه‌دار، تابلوی نمایش‌گر وقت و امتیازهای رد و بدل شده (یا اسکوربرد) در صورت امکان فیلم‌بردار و... لازم و ضروری است.

۳- کادر آنالیزور تمرین‌ها: هدف آنالیز یا تجزیه و تحلیل تمرین‌ها و مسابقه‌ها کسب شناخت همه جانبه‌ی جسمانی و روانی و فنی و... از وضع موجود قهرمانان خودی و حریفان خارجی - یا در صورت لزوم، داخلی - آنها است. با شناخت نقاط قوت و ضعف‌ها و ارایه آنها به سرمربی، کادر فنی با نسخه‌پیچی مشخص برای هر فرد و حریفان وی، تمرین را سازمان می‌دهد. و بر پایه این آنالیزها حریفان تمرینی به لحاظ وزن، قد (کوتاه، بلند یا هم‌قد)، گارد مشخص، تاکتیک و مدیریت اداره‌ی کشتی هنگام تمرین و مسابقه، چند و چون تقسیم انرژی و استفاده‌ی مطلوب از عنصر زمان و دیگر فاکتورهای مورد نیاز را تجویز و با هماهنگی شاگردان به مرحله‌ی عمل درآورده و با برنامه‌های مشخص و

هدف‌مند، تمرین‌ها را استمرار می‌بخشند.

بدون آنالیز ورزشکاران خودی و حریفان آنها، روانه‌ی میدان شدن، مانند این است که در تاریکی بدون چراغ و در بیابان بدون قطب نما و جهت‌یابی حرکت کنیم. آنالیز منطقی و متکی بر بیومکانیک و روان حرکتی علمی، افق دید و میدان حرکتی شاگرد و مربی را روشن و شفاف می‌سازد و از انجام حرکت‌ها و رفتارهای کور و بدون هدف پیش‌گیری می‌کند.

لازم به یادآوری است جای آنالیز قانون‌مند و متکی بر دست‌آوردهای حرکت‌شناسی علمی در ورزش کشتی ایران خالی است. وضع گذشته و موجود آنالیز در کشتی نشان از سازمان نایافتگی، نداشتن چارچوب نظری و کاربردی و در حد شناخت سطحی شگردها و نقاط قوت و ضعف حریفان دارد. بر مبنای مانیتورینگ بیومکانیکی و روان حرکتی و تجزیه و تحلیل حرکت‌شناسی فنی به لحاظ تاکتیکی و اهرم‌های حرکتی و تعادلی مردان میدان، سخن تازه‌ای بیان نکرده‌ایم...!

در بحث آنالیز، موضوع‌های زیادی فراروی مربیان قرار دارد که باید مورد بررسی کارشناسی قرار دارد. مانند توجه به فنون (تکنیک‌ها) و تاکتیک‌ها، استراتژی و مدیریت اداره‌ی کشتی، سازمان‌دهی کشتی‌گیری در جغرافیای تشک کشتی و مانورهای حمله‌ای، دفاعی و ضد حمله‌ای (بدلی) در محدوده‌ی مجاز و قانونی داخل و حاشیه تشک، تجزیه و تحلیل قوانین و مقررات داوری موجود و چگونگی بهره‌وری از آنها، مسایل روان‌شناسی شاگردان و حریفان آنها، زمان‌بندی کشتی در شرایط مساوی، برنده یا بازنده بودن و آمادگی مقابله و مهار بحران‌های پیش آمده و.... از جمله مسایلی است که فراروی کادر آنالیزور هر تیم یا ورزشکاری قرار دارد.

۴- کارشناس تغذیه: در مدت دوره‌ها یا سیکل‌های تمرین‌های اردویی، کارشناس تغذیه علاوه بر پیشبرد برنامه‌ی کاری خود بر پایه‌ی نیازسنجی و کالری‌سنجی هر فرد مشخص و تجویز برنامه تغذیه‌ی آنها، در هر تمرینی، به ویژه در تمرین با شرایط مسابقه - مانند روز مسابقه‌ی هدف - یک شب پیش از تمرین، صبحانه و نهار و میان وعده‌های روز تمرین را باید به گونه‌ای ضابطه‌مند سازد که در فاصله‌ی پانزده تا بیست دقیقه فرصت بین دوره‌های کشتی، با هماهنگی سرمربی و ماساژور، حداکثر کارایی را در بازافت انرژی یا کالری‌های از دست رفته در اثر تخلیه‌ی گلیکوژنی کبد و عضله‌ها و دیگر منابع انرژی مؤثر

در کشتی‌های سنگین، از خود نشان دهد.

ضروری و اصولی است، کارشناس تغذیه، تغذیه و کلیه‌ی اموری که در ارتباط با سوخت و ساز (متابولیسم و کاتابولیسم) منابع انرژی برای روزهای وزن‌کشی، بعد از وزن‌کشی و هنگام مسابقه است را تمرین کند تا در روزهای مسابقه از نظر روانی و گوارشی هیچ ماده‌ی غذایی تمرین نشده‌ای را برای ورزشکاران تجویز نکند. به طور کلی، تغذیه هر فرد هم عین تمرین‌های فنی، باید تمرین شده باشد تا سیستم گوارشی و روانی قهرمانان با تغذیه‌ی کارآمد انطباق پذیرد و در نتیجه از ایجاد استرس‌های روانی و تنش‌ها و شوک‌های گوارشی ناشی از تغذیه جدید و تمرین نشده، پیش‌گیری شود.

علاوه بر آن، با توجه به اصل تفاوت‌های فردی، چند و چون مناسب‌ترین شیوه‌ی احیای کالریکی قهرمانان را در فاصله‌ی ری‌کاوری (بازیافت) میان دوره‌های کشتی تا فینال مسابقات مشخص و شفاف سازد.

به یاد داریم که در احیای کشتی‌گیران پس از هر دور کشتی، عوامل مختلفی دخالت مستقیم و غیرمستقیم دارند. مهم‌ترین آنها عبارتند از: سرمربی و کادر فنی، کارشناس تغذیه، ماساژور، در صورت تشخیص سرمربی، روان‌شناس تیم و خود کشتی‌گیری که در جریان مسابقه قرار دارد، باید برابر یک برنامه‌ی از پیش تعیین و تمرین شده، در مدت پانزده تا بیست دقیقه، به بهترین شکل قهرمان را از نظر کالریکی و انرژی، احیا یا ری‌کاوری کنند. تا در دور بعد مبارزه‌ی خود، احساس ناتوانی و به قول خودمان بدنش خالی نکند. گرچه ممکن است، این خالی کردن بدن، بر اثر استرس‌های روانی ناشی از عوامل مختلف مانند عمده کردن «خودپنداره‌ی منفی» و بزرگ کردن پنداره‌ی مثبت از حریف باشد. پیش‌گیری و مقابله با این تنش منفی روانی و جای‌گزینی «خودپنداره‌ی مثبت» در ذهن و روان حرکتی قهرمانان به عهده‌ی سرمربی و روان‌شناس تیم است که به آن اشاره خواهیم کرد. اما آنچه به کارشناس تغذیه و دیگر عوامل مانند ماساژور مربوط است، باید به شکلی سازمان‌یافته و هدف‌مند برنامه‌ریزی و تمرین شود. تا در روزهای مسابقه بازخوردی مثبت و مطلوب را شاهد باشیم. علاوه بر آن با همکاری کارشناس تغذیه و پزشک تیم، باید دقت شود که مواد مصرفی به شکل مکمل‌های غذایی در شمار لیست مواد ممنوع و دوپینگ نباشند و تغذیه به طور کامل از این نظر کنترل شود.

۵- ماساژور: در این نگارش قصد نداریم در ارتباط با نقش مثبت و مزایای فراوان ماساژ در آرام‌سازی جسمانی و روانی و از بین بردن تنش‌های روانی و آرام‌سازی و ریلکسیشن انسان‌ها و حتی دیگر موجودهای زنده، سخن بگوییم. در اینجا، فقط به نقش ماساژ در احیای قهرمانان، پیش و پس از هر دور تمرینی یا مسابقه‌ای به کوتاهی اشاره می‌کنیم. گفتیم که بعد از انجام فعالیت‌های شدید و ایجاد خستگی در احیای قهرمانان و به طور کلی هر موجود زنده‌ای عوامل متعددی، مانند توجه به اصل ویژگی فعالیت، تغذیه، احیای روانی و ماساژ نقش مؤثر دارند. می‌دانیم که قهرمانان هنگامی که در سیستم انرژی غالب لاکتیک، تمرین یا برابر مقتضیات و شرایط مسابقات و مقررات موجود، مسابقه می‌دهند، پس از پایان تمرین یا مسابقه از همان ثانیه‌های اول تا ۷۲ ساعت آنزیم‌های مختلف بدن تحت تأثیر تغییرهای حاصل و اسید لاکتیک و نمک لاکتات تولید شده در عضلات و خون و در نتیجه در کل بدن قرار می‌گیرند. تولید اسید و نمک لاکتات، یک مکانیزم دفاعی و در نهایت سازشی و در عین حال پیشگیرانه‌ی بدن در برابر فعالیت‌های شدید در مدت چند دقیقه تا حد واماندگی است.

هنگام تولید و جریان این اسید و نمک در عضله‌ها و خون، بیش از حد نرمال موجود در شرایط استراحت و فعالیت‌های هوازی سبک و زیرآستانه‌ی لاکتیک - که نزدیک به یک تا دو میلی‌مول در هر کیلوگرم عضله است تا مرز ۲۵ میلی‌مول در هر کیلوگرم عضله می‌رسد که منطقه‌ی واماندگی و عدم انقباض عضلانی و در نتیجه عدم یا اختلال در حرکت عضلانی است.

پس از استراحت فعال، پژوهش‌گران ثابت کرده‌اند که بسته به اصل تفاوت‌های فردی و میزان آمادگی موجود ورزشکاران، تا هفت دقیقه بخشی از نمک لاکتات تولید شده در بدن، تحت تأثیر مکانیزم سوخت و ساز، تبدیل به گلیکوژن و ذخیره‌ی قندی یا بازیافت کربوهیدراتی می‌شود.

در فاصله‌ی پانزده تا بیست دقیقه استراحت بین دوره‌های کشتی، علاوه بر بازسازی خودکار بدن در شرایط استراحت فعال، بخش دیگر انرژی از دست رفته یا دقیق‌تر است بگوییم سوخته شده را با تغذیه به ویژه با استفاده از الکتrolیت‌ها و نوشابه‌های ورزشی استاندارد ایزوتونیک با زیر شش تا هشت درصد کربوهیدرات قندی و نمکی، جبران می‌کنیم.

هرچه میزان درصد قند و نمک الکترولیت بیشتر (هایپرتونیک) باشد، نبرد و نزاع انسولین و قند به طور میانگین تا چهل دقیقه برای برقراری تعادل قند خون به طول می‌انجامد. برای تعدیل این زمان و نزدیک کردن آن به زمان ری‌کاوری پانزده تا بیست دقیقه دو راه اساسی - علاوه بر دیگر مکانیزم‌های کمکی - پیش روی مربیان قرار دارد:

۱ - استفاده از الکترولیت‌هایی دارای کربوهیدرات نزدیک پلاسما و سرم خون - از ۹/۰ درصد تا چند درصد قند و نمک - بلافاصله در دقایق اولیه ری‌کاوری بعد از هر دور کشتی و در ادامه، مصرف آب برابر استاندارد هر پانزده دقیقه، ۲۵۰ سانتی‌متر مکعب یا یک لیوان باشد. یا در یک ساعت، به طور میانگین، یک لیتر آب و الکترولیت مصرف شود. مصرف آب و الکترولیت یا الکترولیت‌های با قند و نمک بالا یا هایپرتونیک، عوارض خاص خود را به همراه دارد نظر به اینکه مربیان با دانش و خردمند از چند و چون آن با خبراند، از بحث درباره‌ی آن می‌گذریم...

۲ - تمرین نوشیدن این الکترولیت به لحاظ مقدار و کیفیت استاندارد در دقایق شروع ری‌کاوری میان هر دو دوره‌ی کشتی برای بالانس و تعادل قند خون و در نتیجه کم کردن زمان کنش و واکنش قند و انسولین تا محدوده‌ی پانزده تا بیست دقیقه و پیش‌گیری از بالا و پایین رفتن موجی و تناوبی قند خون ناشی از مصرف کربوهیدرات و عوارض ناشی از آن.

- هماهنگ و به موازات پیشبرد امر تغذیه، در محدوده‌ی زمان مورد بحث میان دوره‌های تمرینی یا مسابقه‌ای، ماساژور نیز باید وارد عمل شود. و در مدت سه تا پنج دقیقه، با انواع ماساژهای علمی، به لحاظ سطحی یا عمقی - در صورت نیاز - علاوه بر آرام‌سازی عضلانی، عصبی و روانی، بخش باز یافت گلیکوژن از نمک لاکتات ناشی از اسید لاکتیک تولید شده را سریع‌تر و بیشتر از وضعیت معمول، تقویت می‌کند.

این چند دقیقه ماساژ با هدف‌مندی، ضروری است در تمرین‌های با شرایط مسابقه، تمرین شود. تا هم قهرمان و کادر فنی و ماساژور و دیگر عوامل با وضع موجود آشنا یا آدپته و منطبق شوند و هم از اتلاف وقت و سردرگمی و بی‌برنامه‌گی در شرایط بحرانی و استرس‌های ویژه‌ی مسابقه‌های سنگین پیش‌گیری شود.

در یک برنامه‌ی تمرینی و مسابقه‌ای علمی و هدف‌مند، اهمیت جایگاه ماساژور و ماساژ

در کمک به احیا و ری‌کاوری قهرمانان در فرصت در اختیار، مشخص می‌شود. در نتیجه، لازم است، دیدگاه تحقیرآمیز سنتی «مشت و مالچی» را به «ماساژور احیاگر» تبدیل کنیم و از این ابزار برای شتاب بخشیدن به حرکت مطلوب به سوی هدف تعیین شده، بهره‌ی لازم را ببریم. و به یاد داشته باشیم، هر آنچه در مسابقه لازم است، در تمرین نیز ضروری است و به عکس.

۶- روان‌شناس متخصص ورزش: با وجود نوپا بودن روان‌شناسی ورزشی در کشورمان و تبعات و عوارض ناشی از این دوران طفولیت روان‌شناسی در ورزش، نباید بحث روان‌شناسی ورزشی را از حاشیه و متن میدان‌های ورزش انکار کنیم. کار می‌باید از یک جایی شروع شود که شده است.

ضروری است سیستم ورزش به سویی حرکت کند که از میان قهرمانان صاحب نام و با استعداد و تحصیل کرده‌ی هر رشته ورزشی، روان‌شناسانی متخصص تربیت کند. تا این متخصصان میدان علم و تجربه بتوانند در آمادگی ذهنی و رفتاری و به طور کلی روانی با تکیه بر اهرم‌های روان‌شناسی فردی و اجتماعی و رشدی و ویژه‌ی هر رشته ورزشی، ایفای نقش کرده و عصای دست کادر فنی باشند.

با توجه به کم‌بود - یا در واقع، نبود - متخصص روان‌شناسی کشتی در شرایط کنونی، پیشنهاد می‌شود با همکاری دیارتمان‌های روان‌شناسی دانشگاه‌های تربیت بدنی، کمیته ملی المپیک و سایر مراجع علمی - ورزشی معتبر، یک فرد یا تیم روان‌شناسی با دانش در کنار تیم‌های کشتی به فعالیت بپردازد. اما این فرد یا تیم باید با سرمربی و کادر فنی به طور کامل هماهنگ و هم‌هدف باشند. و ترکیبی علمی - کاربردی را در مقوله‌ی روان‌شناسی کشتی‌گیری به وجود آورند.

دست کم، باور، اعتماد متقابل و رابطه‌ی منطقی میان سرمربی و کادر فنی و کشتی‌گیران و روان‌شناس تیم تأمین شود. کشتی‌گیری در عین ساده بودن، مقوله‌ای پیچیده و بغرنج و ظریف است. بدون شناخت عوامل و پیچیدگی‌های کشتی‌گیری و بدون گذر نظری و عملی از ایستگاه‌ها و خم و چم‌ها و گردنه‌ها و کتل‌های راه پرفراز و نشیب کشتی‌گیری، نمی‌توان شناختی از روح و روان سیال و دگرگون شونده‌ی کشتی‌گیر از اوج آسمان‌ها تا ژرفای زمین و دریاها کسب کرد و برای آن نسخه‌ی شفابخش پیچید...

با در نظر گرفتن این یادآوری، روان‌شناس واجد شرایط باید بتواند در جریان زندگی اردویی

با ایجاد ارتباط و اعتماد متقابل میان کادر فنی و کشتی‌گیران، وزن و جایگاه خود را تثبیت و به عنوان یک دوست و مشاور و عضو اثرگذار به این گروه بقبولاند تا مورد وثوق مخاطبان خویش قرار گیرد...

پس از ایجاد این ارتباط متقابل و تعیین برنامه و خط مشی‌ها، روان‌شناس تیم با هماهنگی سرمربی و دیگر عوامل در تمرین و مسابقه وارد عمل می‌شود. و با استفاده از تخصص و دانش و خرد خود، از نقطه نظر ذهنی و روانی، شخصیت قهرمانان را آماده‌ی تحمل شرایط سخت و بحران‌های روحی و روانی ناشی از استرس‌های ویژه‌ی مسابقه‌های مهم می‌کند. با تقویت ویژگی‌های روانی مثبت، فضیلت‌های مبارزه‌گری مانند اعتماد به نفس، شجاعت و دلیری، به کارگیری هوش و تدبیر و خردمندی، انگیزه‌های لازم و... را در برابر عدم تعادل و گره‌ها و سکنه‌های روانی مانند، خودکم‌بینی و عدم اعتماد به نفس، ترس و عصبیت و کم یا بی‌انگیزگی یا غرور و برانگیختگی بی‌جا و... تقویت و جای‌گزین می‌کند و انرژی مثبت روانی را به قهرمان تزریق می‌کند تا برای اجرای بهتر مهارت‌ها، موانع روانی از سر راه وی برداشته شوند.

چند و چون آماده‌سازی روانی کشتی‌گیران به شرایط موجود و تفاوت‌های فردی و مسابقه‌ی هدف بستگی دارد. و نمی‌توانیم نسخه‌ی واحد و از پیش نوشته شده‌ای را برای همه تجویز و سفارش کنیم. هر زمان، هر شرایط و هر تمرین و مسابقه‌ای برای یک فرد واحد یا هر یک از ورزشکاران راه‌حل ویژه‌ی خود دارد. یعنی بر پایه‌ی تحلیل مشخص از وضعیت مشخص قهرمانان، روان‌شناختی قهرمانان را سازمان می‌دهیم.

روان‌شناس، مانند دیگر عوامل مؤثر در مسابقه‌ها، ضروری است برابر پروتکل کارکردی خود، علاوه بر وظایف جاری، با هماهنگی سرمربی و قهرمانان مورد نظر، در صورت لزوم در روز تمرین با شرایط مسابقه، وارد شود و به وظیفه‌ی خود در این زمینه، مانند هنگام روزهای مسابقات عمل کند.

به طور کلی، وظیفه‌ی روان‌شناسی، چه در تمرین و چه در مسابقه‌ها، تقویت ذهنی و روانی «خودپنداره‌ی مثبت» شخصیت روانی قهرمانان در برابر یورش‌ها و فشارهای «خودپنداره‌ی منفی» به شکلی منطقی و علمی و کاربردی است.

این وظیفه‌ی کارکردی، عملی یک یا چند هفته‌ای یا خلق‌الساعه‌ای نیست که با خوراندن

قرص یا تزریق آمپول روان‌شناسی از نظر روانی، ورزشکار را از فرش به عرش برسانیم. تحقق اهداف کاربردی روان‌شناسی ورزشی مبتنی بر جریان یا پروسه‌ای دراز مدت است. تجربه نشان داده است، راه‌حل‌های مقطعی، کوتاه مدت و بدون مطالعه و بدون برنامه هدف‌مند روان‌شناسی و بدون همسویی با برنامه‌های فنی، همیشه با شکست قطعی روبه‌رو خواهند شد.

۷- مربی آماده‌سازی: در کادر فنی، یک مربی با نام بدن‌ساز! عضویت دارد. نظر به اینکه وظیفه‌ی اصلی آماده‌سازی بدن را رشته‌ی تخصصی هر ورزشی انجام می‌دهد و ورزش‌های دیگر نقشی مکمل و تنوعی به عهده دارند، نگارنده کاربرد «مربی بدن‌ساز» را غیرمنطق کارشناسی فنی می‌داند این واژه که ترجمه‌ی Body builder است و از پرورش اندام به تدریج وارد واژگان و ادبیات ورزشی ما شده است، در سایر رشته‌ها مانند کشتی مسما ندارد. کشتی اگر بدن را آماده نمی‌کند و نمی‌سازد پس چیست؟! مربیان تخصصی کشتی اگر آماده ساز و بدن‌ساز کشتی نیستند، پس چه هستند؟!...

در عمل مربیان موسوم به بدن‌ساز، نقشی مکمل و فرعی اما بسیار مهم را در پروسه‌ی تمرین و مسابقه‌ها به عهده دارند. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود به جای استفاده از واژگان ترکیبی «مربی بدن‌ساز» از نام‌ها و واژگان دیگری مانند «کمک مربی آماده‌سازی» و... استفاده کنیم. و کمیته‌ی بدن‌ساز را «کمیته‌ی کمک مربیان آماده‌سازی» بنامیم تا از نظر فنی و کارشناسی بیانگر نقش واقعی و کارکردی آن باشد...

با یادآوری این نکته، می‌دانیم که یکی از وظایف «کمک مربی آماده‌سازی» یا در غیاب او، یکی از مربیان، وظیفه‌ی گرم کردن و سرد کردن قهرمانان در تمرین‌ها و مسابقه‌هاست. در تمرین‌های با شرایط مسابقه، ضروری است، اصل گرم و سرد کردن قهرمانان پیش و پس از هر دور تمرین - مانند روز مسابقه - مورد توجه قرار گیرد. و مربی مسئول به شکلی مطلوب، نقش خود را در آماده‌سازی قهرمانان اجرا کند.

در آماده‌سازی جسمانی و روانی قهرمانان، با وجود ضرورت حضوری و میدانی، سرمربی و مربیان، کارشناس تغذیه، ماساژور، روان‌شناس و... لازم است به این نکته‌ی ظریف و بسیار مهم توجه کنیم که اکثر قهرمانان در شرایط استرس مسابقه‌های مهم به ویژه در دقیقه‌های نزدیک به ورود به تشک مسابقه، گرایش به تنهایی و تمرکز دارند و چه بسا در حال و هوای

روانی خاص خود، حرف و سفارش‌ها و وعده و وعیدهای کسی را نمی‌شنوند. و نزدیک شدن به او ممکن است برایش ایجاد اضطراب کند... حل این تناقض که میان انجام وظیفه کادر فنی و گرایش به تنهایی ورزشکار در محدوده‌ی زمانی پانزده تا بیست دقیقه‌ی میان دوره‌های کشتی وجود دارد، بر عهده‌ی سرمربی تیم است. یکی از راه‌حل‌های مطلوب این تناقض و تزاحم و تبدیل آن به تفاهم و هماهنگی مثبت، تمرین با شرایط مسابقه برای کلیه‌ی عوامل از کشتی‌گیر و مربی و روان‌شناس و ماساژور و دیگران است. تا وظیفه‌ی کشتی‌گیر و کادر فنی شفاف و روشن باشد و هیچ یک از این شخصیت‌ها به ویژه قهرمانانی که وارد میدان مبارزه می‌شوند، در راه انجام وظیفه و ارایه اجرای برتر، با مانع و ابهامی روبه‌رو نشوند.

۸- پزشک تیم: پزشک تیم علاوه بر وظایف جاری و کنترل سلامت ورزشکاران به طور مستمر و برابر پرونده‌ی پزشکی تشکیل شده، با همکاری کارشناس تغذیه، ضروری است در تجویز داروها و مکمل‌های غذایی، مقررات «وادا» یا کمیته بین‌المللی ضد دوپینگ و همچنین موارد معافیت‌های پزشکی را به طور اکید رعایت و کنترل نماید.

به هنگام آسیب‌های وارد، مجوز فعالیت در تمرین‌ها یا مسابقه‌ها، باندازه‌های مورد نیاز و برابر با مقررات داور و نظارت بر تمرین‌ها و دیگر امور مربوط به سلامت ورزشکاران را با هم‌آهنگی سرمربی، طراحی و به مرحله‌ی اجرا در می‌آورد. در نتیجه در جلسه‌ها و روزهای تمرین با شرایط مسابقه، حضور پزشک تیم با شرح وظایف مشخص از جمله الزام‌های اجرایی تمرین و مسابقه است.

۹- حریفان تمرینی: در هر دور و هر جلسه‌ی تمرینی با هماهنگی سرمربی و دیگر اعضای کادر فنی و گروه آنالیز، با توجه به اهداف تمرینی و مسابقه‌ی هدف، حریفان تمرینی کشتی‌گیران مورد نظر به لحاظ ویژگی‌های پیکری و کوتاهی و بلندی قد و سنگینی وزن و تکنیک و تاکتیک و گارد ویژه و سایر شاخص‌های فنی تعیین و گزینش شده و تمرین‌های طراحی شده مدل‌سازی و اجرا می‌شوند.

حریفان می‌توانند از میان کشتی‌گیران درون یا خارج از اردو انتخاب شوند. اما در ارتباط با گزینش و دعوت کشتی‌گیران خارج از اردو، ضروری است تمهیداتی در جهت تأمین میزان سلامت و قابلیت‌ها و توانایی‌ها و دیگر فاکتورهای لازم اندیشیده شود که شکل و ماهیت تمرین از اهداف تعیین شده، دور نیفتد و تمرین به ضد تمرین تبدیل نشود.

۱۰- مکان تمرین: توجه به شرایط اقلیمی مانند میزان ارتفاع از سطح دریا، میزان رطوبت نسبی، دما و فصل برگزاری مسابقه‌های هدف و تطابق یا اقلیماتیزه کردن نسبی شرایط تمرین با شرایط مسابقه از جمله موارد تأکید شده از سوی پژوهش‌گران فیزیولوژی ورزش و علوم تمرین است. ویژگی‌ها و چند و چون این تطابق برابر رهنمودهای دانش‌پژوهان و اصول تمرین، توسط برنامه ریزان و کادرهای فنی طراحی به مرحله‌ی اجرا درخواهد آمد. تمرین در شرایط اقلیمی مشابه مکان مسابقه، دست کم نیازمند زمانی معادل نوزده تا ۲۱ روز است. اما این تمرین‌ها باید به حضور در مکان مسابقه ختم شوند. نه اینکه یک دوره‌ی تمرینی با شرایط اقلیمی مکان مسابقه اجرا شود و یک یا چند دوره دیگر در مکانی متفاوت تمرین شود و بعد تمرین‌کنندگان به مکان برگزاری مسابقه‌ها اعزام شوند!

با توجه به اینکه قابلیت‌های به دست آمده در هر ارتفاع و هر شرایط اقلیمی خاص با تغییر مکان، دچار نوسان و فراز و فرود و در نهایت تطابق با شرایط جدید در حداقل سه روز در اشکال ابتدایی و حداکثر نوزده تا ۲۱ روز به طور نسبی کامل می‌شود، باید از اغتشاش تمرینی در شرایط متفاوت با مکان مسابقه‌ها پیش‌گیری به عمل آید.

تطابق با شرایط مسابقه می‌تواند، اختلال‌های ناشی از تغییر ساعت بیولوژیک ورزشکاران را تعدیل و کمتر کند. این ریزبینی و ظرافت را حتی در پروازها، به ویژه در پروازهای بین قاره‌ای و بیش از شش ساعت و همچنین مکان نشستن قهرمانان در ابتدا یا انتها یا سر و دم و در منطقه‌ی بال هواپیما را باید در شمار دغدغه‌ها و تکمیل‌کننده تمرین‌های اجرا شده، پیش‌بینی و رعایت کرد و به حساب آورد.

۱۱- گروه فیلم‌برداری: برای آنالیز و تجزیه و تحلیل همه جانبه‌ی تمرین‌های کشتی‌گیران مورد نظر، تصویربرداری از تمرین‌ها از جمله ضرورت‌های تمرین‌های با پشتوانه‌ی علمی است. در این زمینه، حتی تصویر یا عکسی از صحنه‌ای می‌تواند راه‌گشا و مفید باشد. گروه یا فرد فیلم‌بردار، با تصویربرداری یا تهیه و تنظیم آرشیوی قوی از کشتی‌گیران خودی و حریفان آنها، می‌تواند کمک حال ارزنده‌ای برای کادر فنی و خود کشتی‌گیران باشد. چند و چون برنامه‌ریزی برای استفاده مطلوب از توانایی‌ها و قابلیت‌ها و همچنین حاصل کار گروه یا فرد فیلم‌برداری به عهده‌ی سرمربی تیم مورد نظر است.

۱۲- تدارکات و ابزار مورد نیاز: در هر تمرینی، وسایل و امکان‌هایی مورد نیاز و ضروری

هستند. مکان مناسب تمرین، تشک استاندارد، ایجاد تهویه‌ی مطلوب، سرویس‌های بهداشتی مطلوب، وسایل سرویس‌دهی خدماتی، ملزومات دآوری مانند ساعت و کرنومتر، زنگ و راکت و تابلوهای الکترونیکی، میز و صندلی، وسایل کمک‌های اولیه و پیش‌بینی‌های لازم برای تهیه آمبولانس و سایر نیازهای برگزاری یک تمرین از جمله بدیهیات یک تمرین ورزشی مانند کشتی هستند.

مسئول تدارکات برابر شرح وظایف محول و با هماهنگی با هر یک از عناصر مؤثر در تمرین، این امکانات را فراهم و در دسترس عوامل مربوط قرار خواهد داد.

۱۳- تماشاگر: در مدل‌سازی‌ها و شبیه‌سازی‌های تمرین‌های ورزشی، در صورت امکان اگر بتوانیم از وجود تماشاگران به شکلی سازمان‌دهی و کنترل شده بهره‌مند شویم و جو سالن تمرین را به طور نسبی مانند زمان مسابقه فضا سازی کنیم، ورزشکاران می‌توانند در جهت آشنایی با فضایی نزدیک به حال و هوای مسابقات بهره‌ی مناسبی ببرند. می‌توانیم تماشاگران را به دو یا چند دسته‌ی به ظاهر مخالف تقسیم کنیم و از آنها بخواهیم نقش مخالف و موافق را بازی کنند و...

در صورتی که امکان حضور تماشاگر به دلایلی مقدور نیست، می‌توانیم با پخش تصویرها و صداها ضبط شده این فضا را به جو تمرین القا و اضافه کنیم. اگر این پخش تصویر یا صدا به زبان مردم ساکن مکان مسابقه‌های هدف باشد، بسیار مطلوب‌تر خواهد بود.

۱۴- سایر موارد: مانند تأمین امنیت مکان تمرین، حضور نمایندگان رسانه‌های گروهی و دیگر مواردی که متناسب با شرایط خلاقیت‌ها و بینش کادر فنی و برگزاری می‌تواند در بسترسازی و اجرای مطلوب یک تمرین شبیه به مسابقه‌های هدف تأثیر داشته باشد...

● نتیجه‌گیری

تمرین در شرایط مسابقه یا مدل‌سازی و شبیه‌سازی تمرین‌ها با مسابقه‌های هدف یکی از اصول اجرایی تمرین‌های علمی است. هر کس می‌خواهد بزرگی کند باید اسباب بزرگی را فراهم کند. شترسواری، دولا، دولا نمی‌شود...

تهیه و عمل به اصول برشمرده شده از عهده‌ی فدراسیون‌ها و تیم‌های ملی بر می‌آید. اما زحمت و برنامه‌ریزی دقیق و حوصله و بالاتر از آن خرد و دانش کافی می‌خواهد. می‌توانیم

برابر سنوات گذشته صورت مسئله را پاک کنیم و از موضعی حق به جانب با توجیهاتی شناخته شده خود و همه را از شر این همه دنگ و فنگ و به ظاهر مته به خشخاش گذاشتن‌ها رها سازیم و قال قضیه را بکنیم! برعکس، با توجه و سازمان‌دهی همین جزییات به ظاهر ساده و پیش پا افتاده است که کارهای گران و کلان به سامان می‌رسند و از نتایج مثبت آن بهره‌مند خواهیم شد.

باید بپذیریم هر عصری شرایط و مقتضیات خاص و به روز خود را دارد. تحلیل مشخص از شرایط مشخص پدیده‌های اجتماعی، به ما آموخته است که «آنچه دیروز کافی بود، امروز کافی نیست...».

اگر نمی‌توانیم، همه یا بخش عمده‌ی شرایط تمرین شبیه مسابقه را فراهم کنیم، اما تنها با کشتی‌گیران موردنظر و حریفان تمرینی آنها و در سالی با امکانات معمولی که می‌توانیم این کار را عملی کنیم. پس بسم‌الله! این گوی و این میدان! به هنگام ضرورت و برابر فازها و سیکل‌های برنامه‌های تدوین شده، تمرین در شرایط مسابقه یا شبیه‌سازی را سازمان‌دهی و اجرا کنیم. تا دست کم بتوانیم با استفاده از توان موجود خود، زمینه‌ی شکوفایی و بهره‌وری استعدادهای ورزش کشتی‌کشورمان را فراهم کنیم.

سخن پایانی این است که با انجام دوره‌های تمرینی شبیه‌سازی شده، در روزهای مسابقه، غیر از جزییاتی کم اثر، برای ورزشکاران و مربیان و کادر سرپرستی و دیگر عوامل مسئول، هیچ مورد جدید و تازه و غافل‌گیرکننده‌ای وجود ندارد. یعنی، مسابقه، نماد و نمایشی فشرده و جدی و رسمی و در مواردی سبک‌تر از تمرین‌های اجرا شده است. یا مسابقه یعنی تمرینی جدی و شبیه‌سازی شده که بارها و بارها حتی سنگین‌تر از مسابقه آن را تکرار و اجرا کرده‌ایم.

فصل پنجم

شاخص‌های پیکر سنجی در نخبه‌های کشتی آزاد و فرنگی

جای شکل

مقدمه

برای دستیابی به موفقیت و بهره‌گیری مطلوب و پیش‌گیری از هدر رفتن سرمایه‌های مادی و معنوی و انسانی در تمام زاویه‌های زندگی سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، نظامی و... موضوع استعدادیابی^۱ با اهداف: ۱ - کشف نخبه‌گان ۲ - پرورش نخبه‌گان با غربال‌گری و هدایت افراد غیرگزینش شده به سوی شناخت استعداد نهفته‌ی خود در دیگر زمینه‌ها، از روزگاران گذشته تاکنون، یکی از اصول مهم و راز و رمزهای تمدن‌های پیشرو بشری بوده است.

آموزش علمی هیچ پدیده‌ای اجتماعی چه از دیدگاه بهره‌وری از ارزش‌های مثبت و چه از نظر بهره‌برداری از معیارهای منفی، خارج از این قاعده نبوده و نیست. کشف و پرورش نخبه‌های هر رشته و شاخه‌ای از زندگانی بشر، پیرو یک نظام یا سازمان استعدادیابی هدفمند بوده است.

از گذشته‌های دور تا به حال، در جامعه‌های ابتدایی یا کم توسعه یافته و در غیاب نظام سازمان یافته‌ی استعدادیابی، این پدیده به شکلی جبری و تنازعی و حادثی میان انواع پدیده‌های برتر و اصیل‌تر با انواع پست‌تر و پایین‌تر وجود داشته است. در این نبرد و کشاکش غیرعادلانه و در مواردی نامتعادل، در نهایت، افراد و گونه‌های دارای شرایط برتری یا نخبه‌های مستعد با استفاده از شرایط زمانی و مکانی و امکانات موجود، امکان راه‌یابی به نوک هرم رشته‌های تخصصی خود را پیدا می‌کنند.

در این گروه‌ها و جمعیت‌های بشری، با تکیه بر حادثه و آزمون و خطاهای مستمر و مکرر، بخش زیادی از سرمایه و انرژی مادی و معنوی و انسانی آنها به هدر رفته یا می‌رود. و بخش چشم‌گیری از افراد و گروه‌های مستعد و نخبه‌ی نهفته و ناشناخته‌ی هر نسلی که به دلایل

زیادی به شکل طبیعی و سنتی از این چرخه‌ی سیاسی و اجتماعی و فرهنگی حاکم به ناحق کنار می‌مانند، دیده نمی‌شوند و فرصت کشف و شناسایی و شکوفایی استعداد خود را پیدا نمی‌کنند و در شمار استعدادهای ناشناخته و هرز رفته قرار می‌گیرند.

به سخن دیگر، همیشه افراد یا گروه‌هایی با استعداد در پیشه و کار مشخصی وجود داشته یا دارند که امکان خود استعدادیابی و خودشکوفایی حادثی برایشان فراهم نیست. در نتیجه از چرخه‌ی موفقیت نسبی و دستیابی به اهداف مطلوب باز می‌مانند.

پدیده‌ی استعدادیابی در اجتماعات پویای تاریخ کهن و جدید بشری، با تأثیرپذیری از فن‌آوری موجود خود، با شدت و ضعف‌های معینی کاربرد اجتماعی داشته است. اما زیر فشار عامل‌های درونی یا بیرونی و شرایطی مشخص به هنگام سکنه‌ها و کماهای تاریخی تمدن‌های بشری ناشی از حادثه‌های قهری طبیعت یا اضمحلال و پوسیدگی و فروپاشی درونی یا بیرونی، مانند دوران سیاه و ظلمانی قرون وسطا، جنگ‌های جهانی اول و دوم در اروپا یا دیگر جوامع عقب مانده یا زیر سلطه‌ی دیکتاتوری‌های گوناگون استعمار کهنه و نو در گوشه و کنار جهان دیروز و امروز، این پدیده کم رنگ یا ناپدید می‌شده است...

آنچه به روزگار کنونی مربوط است، بر بستر سنگ پی اندیشه و خرد آموزگاران گذشته، دانشمندان تعلیم و تربیت امروز به اتفاق، بر سازمان‌گری ضابطه‌مند استعدادیابی در کلیه‌ی نهادهای آموزشی و پرورشی زمام‌داری و نظام اجتماعی و اداری هر حکومتی تأکید ویژه داشته و دارند.

● در بحث استعدادیابی مانند هر پدیده‌ی علمی دیگری، با تعریف‌ها، هدف‌ها، مرحله‌های گوناگون رشد و حرکت، روش‌ها، نظام‌ها و برنامه‌های متفاوتی سر و کار پیدا می‌کنیم. کشف و شناخت استعدادها یکی از مهم‌ترین اصول نظری و کاربردی استعدادیابی است. در مرحله‌ی شناخت استعدادها، نتیجه و حاصل پژوهش‌های دانشمندان این است که سرفصل‌ها و ویژگی‌های کلی زیر باید مورد توجه و تجزیه و تحلیل میدانی قرار گیرند:

- ۱- ویژگی‌های فیزیولوژیکی، بیومکانیکی و بیولوژیکی.
- ۲- ویژگی‌های آنتروپومتریک (تیپ‌شناسی) یا پیکرسنجی.
- ۳- ویژگی‌های روان‌شناسی شامل شخصیت و رفتار فردی و اجتماعی و....
- ۴- ویژگی‌های محیطی و اقلیمی و فرهنگی و اجتماعی....

ناگفته نگذاریم که در نگرش و تدوین نظام استعدادیابی به قراردادهای، قوانین و فرضیه‌های آن، چه در شکل کلی و چه جزئی، نباید به عنوان وحی مُنزل و امری انعطاف‌ناپذیر نگاه کنیم. در چشم‌اندازها و آینده‌نگری نظام‌های پویای استعدادیابی، انعطاف‌پذیری و تصحیح دیدگاه و عملکردها، پیش‌بینی و پیش‌گیری و توان مقابله با شرایط خاص و بحران‌های ویژه در شمار صفت‌های پویایی و دگرگونی مثبت آن است.

در این نگارش، قصد ورود و پوشش تحلیلی و کامل و همه‌جانبه‌ی مقوله‌ی استعدادیابی را نداریم. بحث را به بخشی مهم از یکی از سرفصل‌های آن به نام آنترپومتری یا پیکرسنجی در ورزش کشتی متمرکز می‌کنیم. و سخنی در ارتباط با سایر ویژگی‌ها نمی‌گوییم. اما از این اصل غافل نمی‌شویم که استعدادیابی را باید در کلیت ارتباط زنده‌ی تمام عناصر و ویژگی‌های عمده و غیرعمده‌ی آن و به عنوان پیکر و نظامی زنده و پویا در نظر بگیریم. نگرش تجریدی و عمده‌کردن هر یک از شاخص‌های استعدادیابی بدون ارتباط هم پیکر (یا ارگانیزمی) با دیگر ویژگی‌های آن پاسخ‌گو و تأمین‌کننده‌ی هدف‌های تعیین شده نخواهد بود.

با عنایت به وضع گذشته و موجود سنتی حاکم بر تشکیلات فدراسیون و هیئت‌های کشتی و در نبود یک سازمان استعدادیاب علمی و در نتیجه، نبود نظام پیکرسنجی علمی و اهمیت و ضرورت وجودی موضوعی آنها در رشد و شکوفایی کمی و کیفی ورزش کشتی کشورمان، پژوهش حاضر سازمان‌دهی شده است.

این نگارش می‌کوشد با ارایه راه‌کاری علمی - کاربردی و مشخص، نورم یا هنجاری معتبر را برای تجزیه و تحلیل مهم‌ترین میزان اندازه‌ها و نسبت‌های بدنی علاقه‌مندان مستعد به فعالیت در زمینه‌ی کشتی‌گیری، به جامعه‌ی ورزش ارایه کند. توجه و عمل به این ضرورت و مهم می‌تواند نقشی مثبت و شتاب‌دهنده در حرکت پویای استعدادیابی علمی و سازمان یافته اجرا کند.

پیش‌گفتار

آنتروپومتری^۱ یا پیکرسنجی و به سخنی، ریخت‌شناسی^۲، عبارت است از اندازه‌گیری و تحلیل ضابطه‌مند نسبت‌های ساختاری بدن از نظر وزن، قد و اندام‌های پیکر انسانی، توده و درصد چربی، تراکم عضلانی و استخوانی، الکترولیت‌ها و... برای کسب شناخت و کارآیی اسکلتی و آناتومیکی موجود.

پیکرسنجی ویژه و مؤثر در نقش کارکردی هر حرفه و پیشه‌ی فردی و اجتماعی، عبارت است از اندازه‌گیری و تجزیه و تحلیل قانون‌مند نسبت‌های وزنی و قدی کلیت پیکر و اعضا و اجزا و ترکیبات آن. میزان‌های به دست آمده، تکمیل‌کننده‌ی آزمون‌های حرکتی و روانی - حرکتی و دیگر اصول استعدادیابی بوده و نقش تعیین‌کننده در این زمینه دارد.

نگارش پژوهشی و تحلیل محتوایی ارایه شده در پی یافتن پاسخی مشخص برای اهمیت و نقش پیکرسنجی و در نهایت به دست آوردن معیارهای هنجاری پیکرسنجی در میان کشتی‌گیران است. همچنین یافتن پاسخ پرسش دیگری است مبنی بر اینکه: آیا در بحث پیکرسنجی، تفاوتی میان معیارهای گزینش پیکری در کشتی آزاد و فرنگی وجود دارد یا خیر...؟

با توجه به محدودیت‌های خارج از کنترل یا در اختیار پژوهش‌گر، گروه یا نمونه‌ی آماری گزینش شده عبارتند از هشت نفر در رشته‌ی فرنگی و هفت نفر در کشتی آزاد که در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی یا ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ ه.ش. در شمار نخبه‌ها و زبده‌ترین کشتی‌گیران و اعضای تیم‌های ملی در سال‌های مورد اشاره بوده و هر هفت نفر آزاد کار و پنج نفر از فرنگی‌کاران و در مجموع، دوازده نفر از پانزده نفر آماری، عضو تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی ایران در المپیک ۲۰۰۸ پکن بوده‌اند.

سنجش اندازه‌های پیکری هر دو گروه آماری در تاریخ‌های اشاره شده در متن، با استفاده از وسایل پیکرسنجی مستقر در سالن مرکز سنجش قابلیت‌های جسمانی آکادمی ملی المپیک و در مواردی در خانه‌ی کشتی (تهران) انجام شد.

... نتایج به دست آمده از این پژوهش، نشان می‌دهند نسبت‌های اصلی و مهم پیکری در میان هر دو رشته‌ی کشتی آزاد و فرنگی در شمار مزیت‌های بروز و شکوفایی استعداد‌های کشتی‌گیران است. اما در ارتباط با مقایسه‌ی معیارهای پیکری میان کشتی‌گیران نخبه‌ی آزاد و فرنگی، تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود.

یعنی افراد دارای هنجارهای پیکری کشتی‌گیری، می‌توانند هم در رشته‌ی آزاد و هم در فرنگی فعالیت کنند. میزان موفقیت در هر یک از این دو رشته، بستگی به میزان تأثیرگذاری دیگر عوامل استعدادیابی مانند آمادگی‌های فیزیولوژیکی و جسمانی و روانی - حرکتی و سایر عوامل اصلی و فرعی و فراهم بودن امکانات و نیروی انسانی مؤثر در زمینه‌ی رشد کشتی‌گیران دارد....

- در این پژوهش، با استفاده از روش آماری توصیفی و تعیین میانگین‌های تفکیکی هر دو رشته و در چهار نسبت قدنشسته، طول دست‌های باز و عرض شانه‌ها به قد ایستاده و همچنین نسبت عرض شانه‌ها به قد و قدنشسته، تفسیر و تحلیل آمار و نتیجه‌های به دست آمده، برابر شرح پیوست ارائه شده است.

پیشینه‌ی پژوهش

که جان شگفتست و تن هم شگفت نخست از خود اندازه باید گرفت

فردوسی

استعدادیابی یا گوه‌رشناسی و نخبه‌یابی، از نظر تاریخی و منطقی، علمی است قدیم و در عین حال جدید. از این زاویه علمی است قدیم که برخلاف گفتارها و نوشتارهای بسیاری از پژوهش‌گران و مترجمان داخلی و خارجی که روی‌کرد زمانی و کرنولوژیک استعدادیابی را به بعد از جنگ جهانی دوم و دهه‌ی ۱۹۶۰ میلادی تا امروز نسبت داده و منحصر و محدود می‌کنند، در بسیاری از تمدن‌های مقتدر و کهن مانند مصر، چین، یونان (اسپارتی و آتنی)، روم، بابل، ایران و...، پدیده‌ی استعدادیابی امری مهم و مورد توجه و در حد مقدمات و دانش آن دوران، دارای قاعده و نظام‌مند بوده است.

وظیفه‌ی پژوهش‌گران کنونی است که در بررسی‌های تاریخی و منطقی این پدیده، این پیشینه و سابقه‌ی تاریخی به سهو یا عمد مغفول مانده را مورد توجه جدی قرار داده و مسیر و مراحل رشد و ارتقای آن را به شکلی کارشناسی و واقعی هویت ببخشند.

استعدادیابی، محصول و فرآیند نظامی است بلند مدت و از نظر روش و نظام ساختاری، دارای ویژگی‌ها و مراحل و سطوح معینی است. در بحث شناخت و کشف استعدادها در هر زمینه‌ی اجتماعی از جمله در تمام رشته‌های ورزشی، پژوهش‌گران بر این عقیده‌اند که توجه به ویژگی‌های فیزیولوژیکی و بیومکانیکی، مزیت‌های آنترپومتریکی و تیپ‌شناسی یا پیکرسنجی و نوع پیکری^۱، ویژگی‌های روان‌شناسی رشد شخصیت و روان‌شناسی کارکردی یا روانی - حرکتی عمومی و ویژه در شمار اصول و پیش‌نیازهای مهم و ضروری است.

یعنی برآیند ساختاری مجموع هماهنگ این ویژگی‌های و مزیت‌هاست که در صورت

وجود سازمان و تشکیلات استعدادیابی نظام‌مند، موجب کشف و شناسایی و در نهایت، شکوفایی استعداد فرد یا گروهی از افراد در زمینه‌ی ورزشی خاصی می‌شود.

به سخن دیگر، کلیه‌ی عوامل تعیین‌کننده در هماهنگی و هم‌پیکری واحد، نمود عینی و میدانی کاربردی پیدا می‌کنند. نه به شکلی تجربیدی و مستقل و جداگانه و بدون ارتباط با هم. در این نگارش، بحث و سخن خود را بر اهمیت و نقش بخشی از شاخص‌های اصلی پیکرسنجی به عنوان مزیتی فیزیکی در کشف و شکوفایی استعدادهای ورزش کشتی، متمرکز می‌کنیم و از بررسی دیگر ویژگی‌های استعدادیابی و سایر بخش‌های پیکرسنجی مانند میزان‌ها و نسبت‌های وزن، قد، اندازه‌ی پاها، درصد و توده‌ی چربی و... خودداری شده است.

- در بحث پیکرسنجی، مناسب است به پیشینه‌ی تاریخی آن در فرهنگ و ادبیات ورزشی کشورمان، اشاره‌ای کوتاه کنیم.

● علاوه بر دیگر منابع ادبی و فرهنگی به جای مانده از اندیش‌مندان و خردمندان گذشته‌ی ایران زمین، شاهنامه‌ی حکیم فرزانة‌ی توس، فردوسی، یکی از معتبرترین منابع تاریخ اساطیری و پهلوانی ایران زمین است. این اثر ماندگار که گنجینه و گزیده‌ای از میراث فرهنگی، سیاسی و اجتماعی و ادبی و پهلوانی کشورمان است، همگام با طرح و تأکید بر اصول استعدادیابی مانند گوهر وجودی (نژاد یا ژنتیک)، خرد و هوش و...، پیکرسنجی را یکی از اصول مهم و انکارناپذیر عنصر پهلوانی بر می‌شمارد.

فردوسی و دیگر پیشینیان فرهیخته و خردمند ایران زمین، علاوه بر اینکه پیکر مناسب و دارای شرایط مطلوب و مزیت‌های فیزیکی را برای هر یک از شخصیت‌های اثرگذار و پهلوانان اسطوره‌ای یا غیرافسانه‌ای ریز و درشت - ایرانی و تورانی - داستان‌های خود، ضرورتی انکارناپذیر می‌دانستند، بلکه این مزیت پیکری و شکلی را برای لباس‌ها و زیور و زینت‌های ویژه و ابزار مبارزه و حتی مرکب‌ها و اسب‌های آنها قایل شده و در ارتباط با این ویژگی‌ها داد سخن داده‌اند...

به عنوان گواه، فردوسی همگام و هماهنگ با وصف و طراحی پیکر پیل‌تن و تهمتنی و خارق‌العاده و منحصر به فرد رستم با ریش دوفاق، کلاه با شاخ‌های هلالی و ویژه و تن‌پوش ببر بیان و گرز سام نریمان و تیر و کمان ویژه و در نهایت مرکبی ویژه و در خور کارزار و شخصیت

کاریزماتیک رستم به نام رخس، ساختار و هیبت با مسمای جهان پهلوانی رستم را خلق و وارد پیکارهای تعیین کننده و سرنوشت ساز می کند.

فردوسی، علاوه بر نشانه های ویژه ی پهلوانان و شخصیت های داستان های اسطوره ای و پهلوانی خود، در ارتباط با ابزار و مرکب ها و دیگر شاخص های وابسته به آنها، هرجا که لازم و ضروری است، با زیباترین شکل و محتوا سخن سرایی می کند.

این حکیم فرزانه در شخصیت پردازی نماد و پیکر ظاهری رستم و دیگر نشانه های ویژه و متناسب با جایگاه افسانه ای و پهلوانی او در ارتباط با چند و چون انتخاب و گزینش رخس که اسبی مستعد برای ایفای نقش در پیکارها و آوردگاه های پهلوانی رستم است، از هیبت ظاهری و یال و دم و سُم و حتی از خایه ی رخس سخن می گوید.

شاهنامه ی فردوسی به عنوان یکی از قدیمی ترین و غنی ترین منابع معتبر ادبی و فرهنگی ما در اوج زیبایی و بلاغت و فصاحت سخن سرایی و کارشناسی تخصصی به مقوله ی آنتروپومتری یا پیکرسنجی پرداخته است. بدون استثنا، تمام شخصیت های زن و مرد انسانی و نر و ماده ی حیوانی داستان های شاهنامه که نقشی اثرگذار و مؤثر و قوی در سازه های داستانی آن دارند، با بهترین و گویاترین واژه ها و تعابیر، از نظر ساختار پیکری و روانی و شخصیتی به خوانندگان معرفی می شوند. بنابه ضرورت بحث، در اینجا تنها به دو نمونه ی ویژه از این اثر گران سنگ اشاره ای کلی و کوتاه می کنیم و در می گذریم.

گزینش ما، پیکرسنجی جهان پهلوان رستم زال از میان اسطوره های انسانی و اسب معروف او «رخس»، از میان حیوان هاست. تا به خود یادآور شویم که پیشینیان فرزانه ی ما، توجه و کاربرد پیکرسنجی را نه تنها برای انسان ها، بلکه برای حیوان ها و ابزار کار و حتی طبیعت و محیط زیست خویش هم مهم و ضروری دانسته اند.

اما، ما غافل از داشته های غنی و میراث های گران سنگ خود، مرعوب و بیگانه از خویش، چشم و گوش و دست و پای تنبل شده و گوارش و مذاق مصرف کننده ی خود را به کمچه و کفگیر دانش مندان و پژوهش گران غیرایرانی وابسته ایم و آمال زندگی خود را در تغذیه ی این ریزه خواری ها می دانیم!... اما با این بهانه و این تسکین که علم پدیده ای جهانی و بشری است و مرز جغرافیایی و ناسیونالیستی ندارد، وارد کاروان علوم بشری می شویم و سخن را پی می گیریم.

- پس از کشمکش‌ها و رای زنی‌های پادشاهان و پهلوانان و ستاره‌شناسان ایران و کابلستان، مانند سام و منوچهر و مهرباب کابلی، از پیوند مبارک پهلوانی با این نشان فردوسی:

«به گرد جهان گر بگردد سوار زین سان نبیند یکی نام دار»

به نام زال و خورشید وش سرو پیکری به نام رودابه که:

«بهشتی بدو آراسته، پرنگار چو خورشید تابان به خرم بهار...»

و با مشاوره‌ی پزشکی سی مرغ، پهلوان کودکی چشم به گیتی گشود به نام رستم که تبلور و برآیند شخصیت و اقتدار فردی و اجتماعی تاریخ اسطوره‌ای و پهلوانی ایران و ایرانی شده است...!

پس از انجام عمل جراحی خیره‌کننده از نظر علم آن روزگار، جدید موبد چرب دست و کافیدن بی‌رنج پهلوی رودابه، نوزاد:

«یکی بچه بُد چون گوی شیرفش	به بالا بلند و به دیدار کش...
شگفت اندر و مانده بود مرد و زن	که نشنید کسی بچه پیل تن...
پس آن پیکر رستم شیرخوار	بردند نزد یک سام سوار
ابر سام یل موی بر پای خواست	مرا ماند این پرنیان گفت راست
اگر نیم از این پیکر آید تنش	سرش ابر ساید، زمین دامنش...
چو رستم به پیمود بالای هشت	بسان یکی سرو آزاد گشت
دو رانش چو ران هیونان ستبر	دل شیر نر دارد و زور ببر...
بدین خوب رویی و این فر و یال	ندارد کس از پهلوانان همال...

فردوسی

پهلوانی با این ویژگی‌های منحصر به فرد، برای کارایی فزون‌تر و تکمیل ایفای نقش کاراکتر اسطوره‌ای - تاریخی خود، نیاز به ابزار و مرکبی ویژه و متناسب با آن شخصیت داستانی و پهلوانی دارد... برای پاسخ به این ضرورت و نیاز مبرم است که «زال» رهنمود می‌دهد:

«یکی اسپ جنگیش باید همی کزین تازی اسپان شاید همی...»

برای انجام این رهنمود مهم و ضروری، آزمون یا تست استعدادیابی گله‌ها و رمه‌های مختلف اسب را با حضور مستقیم رستم در دستور کار قرار می‌دهند:

«هر اسپ که رستر کشیدش پیش
به نیروی او پشت کردی به خم
چنین تا ز کابل بیامد ز رنگ
یکی مادیان تیز بگذشت خنگ
دو گوشش چو دو خنجر آبدار
یکی گره از پس به بالای او
سیه چشم و بور ابرش و گاودم
تنش پر نگار از کران تا کران

به پشتش بیفشاردی دست خویش
نهادی به روی زمین بر، شکم
فسیله همی تاخت از رنگ رنگ
برش چون بر شیر و کوتاه لنگ
بر و یال فربه، میانش نزار
سرین و برش هم به پهنای او
سیه خایه و تند و پولاد سم
چو داغ گل سرخ بر زعفران...»

فردوسی

پس از گفت و گو و پرسش و پاسخ رستم با چوپان و نهیب رعدآسای رستم بر مادر رخس
و کمند افکندن او بر گردن رخس و مهار آن:

«بیفشارد ران رستم زورمند
بیازید چنگال گردی به زور
نکرد ایچ پشت از فشردن تهی
به دل گفت کاین بر نشست منست

برو تنگتر کرد خم کمند
بیفشارد یک دست بر پشت بور
تو گفתי ندارد همی آگهی
کنون کار کردن به دست منست...»

و در نهایت، گفت و شنود و چند و چون رستم با چوپان گله‌های اسب به اینجا ختم
می‌شود که:

«مر این را بر و بوم ایران بهاست
لب رستم از خنده شد چون بسد
به زین اندر آورد گل رنگ را
گشاده ز نخ دیدش و تیزتگ
کشد جوشن و خود و کوپال او
... دل زال زر شد چو خرم بهار

بدین بر تو خواهی جهان کرد راست
همی گفت نیکی ز یزدان سزد
سرش تیز شد کینه و جنگ را
بدیدش که دارد دل و تار و رگ
تن پیل وار و بر و یال او...
ز رخس نو آیین و فرخ سوار...»

فردوسی^۱

۱ ابوالقاسم، فردوسی. شاهنامه‌ی فردوسی بر اساس چاپ مسکو، به کوشش دکتر سعید حمیدیان. نشر قطره.

با این ترتیب، «رخش» کشف و گزینش می‌شود و نقش و شخصیت اصلی و پهلوانی رستم با کناره‌گیری زال از میدان‌های نبرد، آغاز می‌شود...

آیا اگر استعدادیابی نبود، رخصی هم در کار بود؟...! اگر رخس نبود، این چنین رستمی هم در کار بود؟...! بدون رخس و ابزارهایی مانند گرز همچون لخت کوه و «ببر بیان» پولادوش و دیگر ملزومات کارزارهای پهلوانی، آیا رستم قادر بود در زمان و مکان خاص خود، نیمی از کارایی و استعداد ذاتی شخصیت خویش را بروز دهد...؟

این گواه کارکردی - اسطوره‌ای را مطرح کردیم تا نشان دهیم، علم استعدادیابی و یکی از شعب مهم آن، یعنی پیکرسنجی، علمی است باستانی و قدیم برای انسان و اجتماع‌های انسانی و هر آنچه از سایر موجودات جاندار و بی‌جان، ابزار، طبیعت و محیط زیست با انسان در ارتباط است، حتی در داستان‌های اسطوره‌ای و افسانه‌ای هم ضروری بوده است...

در بررسی کل و جزء زندگی جامعه‌های بشری، در می‌یابیم که استعدادیابی در تمام زمینه‌های زندگانی چه در شکل‌های طبیعی، تصادفی و خودجوش و خرده‌کارانه‌ی سنتی و چه در نمادها، الگوها و سیستم‌های سازمان یافته و نظام‌مند علمی جدید، دارای چارچوب و قواعد و اصول ویژه‌ی خود است.

نوگرایان علوم ورزشی در سطوح جهانی بر بستر پیشینه و میراث گذشته‌ی استعدادیابی و زیرشاخه‌های آن، به تدریج به ضوابطی عام و جهان شمول دست یافته‌اند. اما برای انطباق این قوانین عام با شرایط ملی و منطقه‌ای کشورمان، با وجود پیشینه‌ی کهن و باستانی و همچنین روی‌کردهای به تقریب و به نسبت مثبتی که بعضی از مسئولان ورزش کشورمان در چند دهه‌ی اخیر - مانند مراکز علمی و دانشگاهی، آقای مهندس مصطفی هاشمی طباطبائی در مقام ریاست وقت سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک - و دیگر همکارانش در این زمینه داشتند و در حد خود جای قدرشناسی دارد، ورزش کشورمان در این مقوله هنوز در ابتدای راهی سخت و طولانی قرار دارد. به ویژه ورزش کشورمان هنوز فاقد یک تشکیلات صاحب دانش و خرد و با صلاحیت علمی و سازمان یافته برای جمع‌آوری اطلاعات و قانون‌مند کردن



اصول و ضوابط خاص و ویژه‌ی استعدادیابی در کشتی برابر موازین قابل قبول و معتبر علوم ورزشی است.

با وجود تمام تلاش‌ها و کارهای انجام شده در این زمینه، یکی از ضرورت‌های اجرایی مسئولان دستگاه ورزش کشور، تدوین ضوابط و آیین نامه‌های استعدادیابی فدراسیون‌های ورزشی و اقدام به تأسیس و سازمان‌دهی قانون‌مند تشکیلات خلاق استعدادیابی برابر و در انطباق با اصول و موازین علوم ورزشی در این فدراسیون‌هاست. خُرده‌کاری‌های چند سال گذشته، ضمن داشتن جوانب مثبت خاص خود، پاسخ‌گوی نیازهای حال و آینده‌ی ورزش قهرمانی کشورمان در سطوح جهانی و المپیک نبوده و نخواهد بود.

در سمت‌گیری سازمان یافته‌ی نظام استعدادیابی پویای ورزشی، با توجه به سازه‌ی سنتی تشکیلات ناتوان گذشته‌ی فدراسیون کشتی از یک طرف و استعداد ذاتی و ظرفیت‌های ناکافی موجود مدیریت سنتی در تاریخ معاصر کشتی و نبود مدیریت علمی - کاربردی در این تشکیلات کهنه از طرف دیگر، یکی از مهم‌ترین مشکل‌ها و تناقض‌های فراروی مسئولان ورزش است که باید برای آن چاره‌اندیشی خردمندانه شود...

از نقطه نظر پیشینه‌ی تاریخی، در فرهنگ و تمدن ایران زمین و دیگر کشورهای کهن، پیکرسنجی دارای چنان سابقه‌ای کهن است که اگر زمان خاص و مشخصی برای آغاز آن تعیین کنیم، شاید، قضاوتی مستند و منصفانه نکرده باشیم. علاوه بر آن، پیکرسنجی تنها به اموری محدود مانند ورزش و سپاهی‌گری اختصاص نداشته است. با اندیشه و نگاهی دقیق‌تر در می‌یابیم که این پدیده با شدت و ضعف‌هایی در تار و پود اغلب امور زندگی جامعه‌های بشری نمود ذهنی و عینی داشته است...^۱

به عنوان گواه، در فرهنگ واژگان زبان و گویش‌های لکی و لُری قوم لُر با واژه‌ای به نام «سِرِنجَه» (serenjah) بر می‌خوریم که همان پیکرسنجی یا آنتروپومتری و معاینه‌ی ظاهری شکل و پیکر عامیانه است که برای انتخاب و گزینش دختران دم‌بخت برای نامزدی و ازدواج با پسران کاربرد دارد. به این ترتیب که توسط یک یا چند نفر از زنان خانواده‌ی داماد در مکان‌های مناسبی مانند میهمانی‌ها و ...، این معاینه‌ی پیکری انجام می‌گیرد. نتیجه‌ی این

۱ بخشی از نگارش بالا در زمینه‌ی پیشینه‌ی استعدادیابی، در مقاله‌ای با عنوان «استعدادیابی در ایران باستان» به قلم نگارنده در شماره دهم اولین مجله تخصصی کشتی، آذر ماه ۱۳۸۳ در صفحه‌های ۶ تا ۸ چاپ و منتشر

پیکرسنجی نقشی مثبت یا منفی در ادامه و پیگیری دیگر مراحل و آیین‌های ازدواج متقاضیان در پی خواهد داشت.

علاوه بر فردوسی، کارشناسان و آموزگاران فرزانه و خردمند گذشته‌ی تعلیم و تربیت کشورمان، بسته به شرایط و مقتضیات گفتاری و نوشتاری و ادبی و تخصصی و فرهنگی و اجتماعی زمان خویش با واژه‌های مختلفی، در این زمینه مقصود خود را بیان کرده‌اند... مانند «مولانا حسین واعظ کاشفی سبزواری» از ادبای نامی زمان حکومت صفویه که در اثر گران‌بهای خود به نام فتوت‌نامه سلطانی معروف به فتوت‌نامه‌چه سلطانی از پیکرسنجی با عنوان «علم فراست» نام می‌برد. به این شکل که در پاسخ پرسش مطرح شده از سوی خود مبنی بر اینکه: «اگر پرسند که استاد کامل کدام است؟!...» می‌گوید: «بگوی آنکه از شش علم صاحب وقوف باشد. اول... پنجم، علم فراست تا از شکل و هیئت شاگرد معلوم کند که از او چه کار می‌آید...»^۱.

چه در تاریخ فرهنگ و تمدن اجتماعی ایران باستان، چه در سایر کشورها در تمام وجوه زندگانی از این دست رهنمودها، به وفور می‌توانیم گواه و نمونه ارائه کنیم. از آن می‌گذریم و پیشنهاد می‌شود علاقه‌مندان، برای غنی‌تر کردن بحث و کسب آگاهی‌های فزون‌تر، در تاریخ فرهنگ و علم و ادبیات اجتماعی این تمدن‌ها، پژوهش‌های بیشتری انجام دهند.

● اما در تاریخ ورزش معاصر به ویژه از نیمه‌ی دوم قرن بیستم تاکنون در زمینه‌ی استعدادیابی و پیکرسنجی به عنوان یکی از اجزای آن در ورزش‌های مختلف از جمله کشتی، پژوهش‌های مختلفی از سوی دانشمندان انجام گرفته است. با تکیه دانش بر فن‌آوری و دست‌آوردهای آن، نتایج این پژوهش‌ها در جهت تکمیل و غنای میراث علمی و اجتماعی و فرهنگی پیشینیان بوده است. برای کفایت بحث، اشاره‌ای کلی می‌شود. به نام و بهره‌ی کاری تعدادی از این پژوهش‌گران که در ارتباط با پیکرسنجی در ورزش کشتی است.

در بحث پیکرسنجی کشتی‌گیران، پژوهش‌گرانی مانند فلورسیکو (۱۹۷۱)، بلوم فیلد^۲ (۱۹۹۵)، بومپا^۳ (۲۰۰۰) و... در پژوهش‌های خود به این نتیجه‌ها رسیدند که: کشتی‌گیران برتر

۱ واعظ کاشفی سبزواری، مولانا حسین. فتوت‌نامه سلطانی. به اهتمام محمد جعفر محبوب، تهران، طهوری، ۱۳۵۰. ص:

دارای بالاتنه بلندتری نسبت به افراد معمولی هستند. آنها همچنین دارای دستانی بلندتر و شانه‌های پهن‌ترین هستند و از لحاظ تیپ بدنی، اغلب عضلانی (مزومورف) و دارای درصد چربی کمتری هستند...

آقای دکتر بهرام یوسفی (۱۳۸۲) در پژوهش خود که با نظارت استاد فاضل و فرزانه، جناب آقای دکتر سیدضیا معینی انجام شده است، با نام «بررسی وضع موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته‌ی کشتی» در صفحه ۸۹ می‌نگارد که نتایج به دست آمده از پرسش‌های توصیفی از شصت نفر از مربیان کشتی با درجه‌ها و تجربه‌ها و تحصیلات مختلف، «بر دو اولویت اصلی عضلانی بودن و داشتن شانه‌های پهن تأکید شده است. این دیدگاه با اظهارات محققانی مانند بلوم فیلد، اسیگان^۱ و هورس ویل^۲ هم‌خوانی دارد...»

در صفحه ۹۰ پژوهش مورد اشاره آمده است که: «مقایسه ویژگی‌های آنترپومتریکی کشتی‌گیران برتر و معمولی نشان می‌دهد، بین تفاضل قد ایستاده و قد نشسته این دو گروه تفاوت معنادار است و کشتی‌گیران برتر بالاتنه بلندتری داشته‌اند... و بین میانگین تفاضل قد ایستاده و طول دست‌ها در بین دو گروه کشتی‌گیران برتر (سی نفر) و معمولی (۳۷ نفر)، تفاوت معناداری بود و با توجه به این نتیجه می‌توان اظهار داشت که طول دست‌های باز کشتی‌گیران برتر در مقایسه با اندازه قد آنها نسبت به کشتی‌گیران غیربرتر بلندتر است ... و کشتی‌گیران برتر نسبت به کشتی‌گیران معمولی دارای پهنای شانه بیشتر و همچنین درصد چربی کمتر و جرم‌وزمورفی^۳ بزرگ‌تری بودند. $(6PBF < 13/5)$ »^۴

- لازم به یادآوری است که در پژوهش آقای دکتر یوسفی، کشتی‌گیران برتر از میان قهرمانان استانی و غیربرتر از میان کشتی‌گیران بدون مقام رده‌ی سنی نوجوانان گزینش و مورد پژوهش قرار گرفتند.

● در ارتباط با مقوله‌ی استعدادیابی و سرفصل‌های مهم آن مانند پیکرسنجی از سوی پژوهش‌گران صاحب نام خارجی پژوهش‌های مهم و زیادی ارایه شده است. در این زمینه، بیش از این سخن نمی‌گوییم...

1. Iscane

2. Horswill

۳. بخش عضلانی بزرگ‌تر یا بیشتر بدن، این نوع تیپ پیکری است.

۴. یوسفی، بهرام، ناظر طرح دکتر ضیا معینی. بررسی وضع موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در کشتی (۱۳۸۲). ص، ۹۱-۸۹.

اما دور از انصاف و امانت‌داری است که در پایان خلاصه پیشینه‌ی استعدادیابی از تلاش‌های نظری و عملی آقای مهندس سید مصطفی هاشمی طباطبائی و دیگر همکارانش مانند سرکار خانم دکتر فریده هادوی طی چند ده سال گذشته و دوران مسئولیت خود در ارتباط با راه‌اندازی تشکیلات و پایگاه‌های استعدادیابی در سراسر استان‌های کشور به نیکی یاد نکنیم و از تدبیر و زحمات آنها قدردانی نشود...

راه‌اندازی پایگاه‌های قهرمانی و آموزش ده‌ها متخصص و کارشناس عضو کمیته‌های استعدادیابی در اوایل دهه ۱۳۸۰ با تمام کاستی‌ها، گامی بود به پیش. اما، پس از عزل بانیان آن، از سوی مسئولان وقت سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک کشورمان، نه تنها گام‌های بعدی برداشته نشد، بلکه با کم‌توجهی، پایگاه‌های قهرمانی استان‌ها و در نتیجه کمیته‌های استعدادیابی آنها، از چند سال پیش تاکنون جدی گرفته نشده و به دست فراموشی سپرده شده‌اند و بهره‌ای جدی و قابل اعتنا به هیئت‌ها و فدراسیون‌های ورزشی نمی‌رسانند!...

- آنچه از پیشینه‌ی استعدادیابی و یکی از سرفصل‌ها و اصول مهم آن به نام پیکرسنجی می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم، این است که این پدیده‌های راه‌بردی یکی از ضرورت‌ها و اصول الزامی موفقیت در امور مختلف اجتماعی از جمله در رشته‌های گروهی و انفرادی ورزش هستند. این ضرورت از دیرباز تاکنون مورد توجه و کاربرد تمدن‌ها و فرهنگ‌های گوناگون جهان بوده است. کشور ما نیز از این توجه و کاربرد، کم یا بیش سهمی داشته است...

در تاریخ ورزش معاصر کشورمان، کوشش‌های مراکز علمی و دانشگاهی و شخصیت‌های فرهیخته و استادان برجسته‌ی کشورمان در زمینه‌ی ترویج و تبلیغ و آموزش اصول و علوم معتبر ورزشی از جمله استعدادیابی، طی چند ده سال گذشته را نباید نادیده بگیریم.

این تلاش‌های ارزشمند همراه با تحمل سختی‌ها و محرومیت‌های سر راه را باید از عوامل مثبت و روشن پیشینه‌ی استعدادیابی در کشورمان دانسته و بر آنها ارج نهیم. و قدردان و سپاس‌گزار مروجان و گسترش‌دهندگان نظام و تشکیلات علمی و کارآمد استعدادیابی در ورزش ایران باشیم.

... این فصل را با گرمی داشت و تشکر از تمام تلاش‌گران فاضل که از روزگاران قدیم و عباستان تاکنون در این زمینه کوشیده‌اند، به پایان می‌رسانیم...

روش پژوهش

با وجود تلاش‌های نظری و عملی پراکنده که در مدت چند دهه‌ی گذشته در زمینه‌ی شکل‌گیری و رشد نظام علمی استعدادیابی در کشورمان انجام شده، ورزش کشتی ایران - در شکل غالب - تاکنون به روش خود - یعنی استعدادیابی تصادفی سنتی متکی بوده و در این باره دارای نظام و تشکیلاتی سازمان یافته و دارای اعتبار علمی نبوده است!

در نتیجه، در نبود این نظام هدف‌مند، تا ساعت این نگارش، نرُم یا هنجار یا روشی دارای چارچوبی معتبر و مورد پذیرش کارشناسان برای آزمون‌های ویژه‌ی استعدادیابی در کشتی حتی برای پیکرسنجی و هدایت علاقه‌مندان به فعالیت در یکی از رشته‌های کشتی آزاد یا فرنگی وجود ندارد!...

نظام‌دهی تشکیلات استعدادیابی و زیرشاخه‌های آن مانند پیکرسنجی، یکی از مهم‌ترین وظایف نهادهای استعدادیابی به ویژه تشکیلات استعدادیابی فدراسیون کشتی ایران است. در این نگارش پژوهشی با تحلیل محتوا، با بهره‌گیری از دست‌آوردها و حاصل پژوهش‌های دانشمندان و کارشناسان، تلاش شده به شکل علمی و عملی به مقوله‌ی چند و چون پیکرسنجی در ورزش کشتی، پاسخی منطقی و منطبق بر اصول علمی داده شود. برای پاسخ‌گویی به این نیاز ضروری کشتی با استفاده از روش طرح تحقیقی مقطعی^۱، هشت نفر از نخبه‌های کشتی فرنگی سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ با دامنه‌ی سنی ۲۱ تا سی سال و هفت نفر از برگزیدگان کشتی آزاد در همان مقطع زمانی با گستره‌ی سنی بیست تا سی سال و در مجموع پانزده نفر به عنوان نمونه‌ی آماری، انتخاب و مورد پژوهش قرار گرفتند. با استفاده از دستگاه‌های اندازه‌گیری پیکری استاندارد ایرانی با نشان «شرکت ساتراپ» و دستگاه سنجش و تحلیل‌گر ترکیبات بدن^۲ ساخت کشور کره جنوبی با نشان (inbody 3.0)

برای تعیین درصد چربی و سایر آگاهی‌های مورد نیاز، اطلاعات لازم جمع‌آوری شد. این دستگاه‌ها که در سالن مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی کمیته ملی المپیک و پارالمپیک - واقع در مجموعه ورزشی انقلاب - قرار دارند، در تاریخ ۱۳۸۶/۰۹/۰۳ و در اسفندماه ۱۳۸۶ در خانه کشتی (تهران) با استفاده مترنواری با نشان (Fiber Glass) برای کشتی‌گیران فرنگی کار و در تاریخ ۱۳۸۷/۰۳/۲۳ برای کشتی‌گیران آزادکار، مورد استفاده قرار گرفتند.

در سنجش و اندازه‌گیری‌های مورد نیاز، وظیفه‌ی خود می‌دانم از همکاری کارشناسان پرتلاش مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی کمیته ملی المپیک به ویژه کارشناس فاضل و فرهیخته، آقای دکتر مرتضی بهرامی نژاد، همچنین کادرهای فنی تیم‌های ملی کشتی آزاد فرنگی و اعضای شرکت‌کننده در اردوهای تدارکاتی و آمادگی برای شرکت در بازی‌های المپیک سال ۲۰۰۸ پکن، تشکر و قدردانی کنم...

در این سپاس‌گزاری و قدرشناسی، استاد دانشمند و وارسته‌ام، آقای دکتر سید ضیا معینی که با راهنمایی‌های خردمندانه‌ی خود یار و یاور نگارنده در این پژوهش - با تحلیل محتوا - بوده‌اند، جایگاه ویژه‌ای دارند...

اندازه‌گیری‌های مورد بحث محدود به نسبت‌های قد ایستاده و نشسته، فاصله‌ی دست‌های باز و پهنای شانه‌های گروه‌های مورد پژوهش هستند. متغیرهای وزن و درصد چربی نیز اندازه‌گیری و در جدول‌های مربوط قید شده، اما هر چند این عامل‌ها نیز تأثیرگذارند، اما بحث آن باز نشده است. میزان توده و درصد چربی و دیگر ترکیب‌های بدنی، خود سرفصلی جداگانه و مهم است و ضرورت دارد به جای خود و در ارتباط با سایر عوامل پیکرسنجی و کل استعدادیابی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند.

در بحث پیکرسنجی، علاوه بر اندازه‌ها و نسبت مطرح شده در جدول‌ها، دیگر عوامل مؤثر مانند اندازه‌ی کف پاها، دور کمر و سینه، طول استخوان‌های ران، ساق پا و ساعد و بازوهای پاها و دست‌های برتر و غیربرتر، میزان درصد چربی، توده‌های چربی و عضلانی، تراکم و چگالی استخوان‌ها، میزان BMI و... را باید مورد توجه جدی و تجزیه و تحلیل قرار دهیم.

در این نگارش، نظر به محدودیت‌ها و معذوریت‌ها، وارد گفت و گو در این زمینه‌های

مسکوت مانده نشده اما از آنها نباید غافل بمانیم. ضمن اینکه برای آگاهی و تحلیل کارشناسان، متغیرهایی مانند وزن، درصد چربی و گروه آماری در جدول‌ها ارائه شده، اما بحثی درباره‌ی آنها به میان نیامده است.

یادآور می‌شود که پژوهش‌های معتبری در ارتباط با تجزیه و تحلیل چند و چون و میزان این فاکتورها مطرح شده است. به علت گستردگی و تأثیر دخالت عواملی دیگر مانند دوره‌ی تکاملی رشد طولی و عرضی افراد، میزان آمادگی طی دوره‌ی زمانی خاصی برای تعیین شاخص روایی و اعتبار نتایج به دست آمده، در این نوشتار، درباره‌ی دو عامل وزن و درصد چربی پانزده نفر مورد پژوهش، گفت و گویی نشده است. در این دو زمینه، می‌توانیم با توجه به دست‌آوردها و نتیجه‌ی پژوهش‌های معتبر و مقایسه میزان‌های به دست آمده با آنها، تحلیل کمی و کیفی خود را غنی‌تر سازیم.

در نتیجه، این نگارش، تمرکز خود را متوجه بخشی مهم و به شکل کامل اثرگذار از پیکرسنجی کرده است نه بر کلیت گستره‌ی جغرافیای پیکری. اما این گزینش دلیل بر کم اهمیت بودن یا نادیده گرفتن دیگر عامل‌ها و متغیرهای بر شمارده در بالا نیست...

● پیشنهاد می‌شود، پژوهش‌گران کشورمان در ارتباط با نقش و جایگاه دیگر سرفصل‌های مؤثر در پیکرسنجی، پژوهش‌هایی را طراحی و به اجرا بگذارند. تا در تکمیل و غنا بخشیدن ژرفا و گستره‌ی بحث پیکرسنجی مؤثر و مفید واقع شود.

- در ادامه‌ی سخن، آگاهی‌های به دست آمده در جدول‌های پنج‌گانه‌ی تفکیکی برای هر دو رشته‌ی فرهنگی و آزاد، همراه با تحلیل میزان‌های به دست آمده به شرح زیر، تقدیم می‌شود:

۱- کشتی فرنگی

جدول ۵- ۱: جدول پیکرسنجی هشت تن از زیاده‌ترین قهرمانان عضو تیم ملی کشتی فرنگی بزرگ‌سالان ایران، طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ شمسی)

عرض شانه (cm)	طول دست‌های (cm)	قد نشسته (cm)	قد ایستاده (cm)	بهترین عنوان قهرمانی	درصد چربی	وزن kg	سن (سال)	نام و نام خانوادگی	شماره
۵۰	۱۷۳	۸۸	۱۶۶	قهرمان جوانان جهان، قهرمان آسیا و دارنده سه مدال بی در پی جهان	۱۳	۶۲	۲۳	حمید سوریان	۱
۴۶	۱۶۴	۸۶	۱۶۰	نفر دوم جوانان جهان، نفر دوم بازی‌های آسیایی (قطر)	-	۶۷	۲۱	جاسم میری	۲
۵۰	۱۸۱	۹۱	۱۸۰	نفر سوم نو جوانان آسیا، نفر دوم مسابقات گزینشی المپیک سال ۲۰۰۸ پکن (ارم. ایتالیا)	۸	۷۳	۲۵	علی محمدی	۳
۵۲	۱۸۰	۹۹	۱۸۴	قهرمان چند جام بین‌المللی مانند یادگار، نم و... نفر دوم مسابقات آسیایی سن ۲۰۰۸ کره جنوبی	۸/۹	۸۷	۲۳	طالب نعمت‌پور	۴
۵۴	۱۹۳	۹۵	۱۸۱	قهرمان آسیا و دارنده دو مدال برنز جهانی	۱۲/۶	۸۸/۳	۲۳	سامان تهماسبی	۵
۵۵	۱۷۸	۱۰۲	۱۸۴	قهرمان نیب، دارنده مدال برنز جهانی	۱۳/۴	۱۰۳	۲۳	قاسم رضایی	۶
۶۰	۱۸۴	۹۶	۱۸۷	نفر چهارم المپیک آتن، قهرمان آسیا	۱۵	۱۱۵	۲۶	مسعود هاشم‌زاده	۷
۶۱	۱۹۴	۱۰۱	۱۸۶	نفر دوم جوانان جهان، نفر دوم بازی‌های نیسایی سال ۲۰۰۶ قطر	۲۰	۱۲۶	۳۰	مهدی شریانی	۸

● استخراج اطلاعات: ۱- آزمون ۸۶/۰۹/۰۳، آکادمی ملی المپیک، ۲- سفندماه ۱۳۸۶، خانه کشتی (تهران).

جدول ۵-۲: جدول نسبت‌های پیکری هشت نفر از قهرمانان نخبه‌ی عضو تیم ملی کشتی فرنگی ایران، طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ - ۱۳۸۷ شمسی)

شماره	نام و نام خانوادگی	قد نشسته = قد ایستاده	طول دست‌های باز قد ایستاده	عرض شانه قد ایستاده	عرض شانه قد نشسته
۱	حمید سوریان	$\frac{۸۸}{۱۶۶} = ۰/۵۳$	$\frac{۱۷۳}{۱۶۶} = ۱/۰۴$	$\frac{۵۰}{۱۶۶} = ۰/۳$	$\frac{۵۰}{۸۸} = ۰/۵۷$
۲	جاسم امیری	$\frac{۸۶}{۱۶۰} = ۰/۵۴$	$\frac{۱۶۴}{۱۶۰} = ۱/۰۳$	$\frac{۴۶}{۱۶۰} = ۰/۲۹$	$\frac{۴۶}{۸۶} = ۰/۵۴$
۳	علی محم‌دی	$\frac{۹۱}{۱۸۰} = ۰/۵۱$	$\frac{۱۸۱}{۱۸۰} = ۱/۰۱$	$\frac{۵۰}{۱۸۰} = ۰/۲۸$	$\frac{۵۰}{۹۱} = ۰/۵۵$
۴	طالب نعمت‌پور	$\frac{۹۹}{۱۸۴} = ۰/۵۴$	$\frac{۱۸۰}{۱۸۴} = ۰/۹۸$	$\frac{۵۲}{۱۸۴} = ۰/۲۸$	$\frac{۵۲}{۹۹} = ۰/۵۳$
۵	سامان تهماسبی	$\frac{۹۵}{۱۸۱} = ۰/۵۳$	$\frac{۱۹۳}{۱۸۱} = ۱/۰۷$	$\frac{۵۴}{۱۸۱} = ۰/۳$	$\frac{۵۴}{۹۵} = ۰/۵۷$
۶	قاسم رضایی	$\frac{۱۰۲}{۱۸۴} = ۰/۵۵$	$\frac{۱۷۸}{۱۸۴} = ۰/۹۸$	$\frac{۵۵}{۱۸۴} = ۰/۳$	$\frac{۵۵}{۱۰۲} = ۰/۵۴$
۷	مسعود هاشم‌زاده	$\frac{۹۶}{۱۸۷} = ۰/۵۱$	$\frac{۱۸۴}{۱۸۷} = ۰/۹۸$	$\frac{۶۰}{۱۸۷} = ۰/۳۲$	$\frac{۶۰}{۹۶} = ۰/۶۳$
۸	مهدی شریانی	$\frac{۱۰۱}{۱۸۶} = ۰/۵۴$	$\frac{۱۹۴}{۱۸۶} = ۱/۰۴$	$\frac{۶۱}{۱۸۶} = ۰/۳۳$	$\frac{۶۱}{۱۰۱} = ۰/۶$

جدول ۵-۳: جدول میانگین نسبت‌های پیکری هشت نفر از قهرمانان نخبه‌ی عضو تیم ملی کشتی فرنگی ایران، طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ ه‍.ش)

میانگین

قد نشسته قد ایستاده	طول دست‌های باز قد ایستاده	عرض شانه قد ایستاده	عرض شانه قد نشسته
۰/۵۳	۱/۰۲	۰/۳	۰/۵۷

● جدول‌های سه‌گانه که گزارشی کمی از وضعیت نسبت‌های پیکری هشت نفر از قهرمانان زبده‌ی عضو تیم ملی کشتی فرنگی ایران طی دوره‌ی مورد اشاره هستند، نشان می‌دهند که کشتی‌گیران فرنگی کار نخبه، اندازه‌ی بالاتنه یا قد نشسته‌ای بیش از نصف قد

ایستاده‌ی خود دارند. این نسبت در میان کل کشتی‌گیران نمونه‌ی آماری از سبک تا سنگین وزن قابل مشاهده است.

همچنین میانگین نسبت طول دست‌های باز کشتی‌گیران مورد پژوهش به قد ایستاده‌ی آنها بیش از یک برابر است. یعنی اگر طول دست‌های باز فرد بیش از یا نزدیک به قد ایستاده‌ی او باشد، این نیز یک مزیت فیزیکی قابل ملاحظه‌ی دیگر است.

یا نسبت عرض یا پهنای شانه‌های کشتی‌گیران به قد ایستاده‌ی آنها معادل $\frac{3}{4}$ یا نزدیک به $\frac{1}{4}$ است. و نسبت عرض شانه‌ها به قد نشسته افراد مورد سنجش $\frac{57}{100}$ است. یعنی شانه‌های پهن‌تر نسبت به قد ایستاده و قد نشسته افراد از دیگر مزایای مثبت پیکری فعالیت در کشتی فرنگی است.

۲- کشتی آزاد

جدول ۵- ۴: جدول پیکر سنجی هفت نفر از زبده ترین قهرمانان عضو تیم ملی کشتی آزاد ایران، طی سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ هـ ش) و عضو تیم ملی ایران در المپیک سال ۲۰۰۸ پکن.

شماره	نام و نام خانوادگی	سن (سال)	وزن kg	درصد چربی	بهترین عنوان قهرمانی	قد ایستاده (cm)	قد نشسته (cm)	طول دست های باز (cm)	عرض شانه (cm)
۱	عباس دباغی	۲۰	۵۹/۳	۸/۸	نفر دوم جوانان جهان و نفر سوم آسیا در رده ی بزرگسالان.	۱۶۸	۹۱	۱۶۷	۴۹
۲	مراد محمدی	۲۸	۶۷/۹	۱۰/۷	برنده مدال های طلا و برنز جهانی و برنز المپیک سال ۲۰۰۸ پکن.	۱۶۸	۹۲	۱۷۱	۴۸
۳	مهدی تقوی	۲۱	۶۹/۳	۹/۶	برنده دو مدال طلای جوانان جهان و برنز بزرگسالان آسیا	۱۶۹	۹۱	۱۷۰	۵۲
۴	میثم مصطفی جوکار	۲۵	۸۰/۲	۷/۵	نفر دوم بزرگسالان آسیا و قهرمان جام علی اف.	۱۷۴	۹۶	۱۷۵	۵۵
۵	رضا یزدانی	۲۴	۹۱/۲	۱۷/۴	برنده مدال برنز جهان و قهرمان بازی های آسیایی.	۱۷۳	۹۶	۱۷۳	۵۵
۶	سعید ابراهیمی	۲۵	۱۰۱/۴	۱۴/۷	قهرمان بزرگسالان آسیا و نفر دوم جهان.	۱۸۱	۹۵	۱۸۱	۵۵
۷	فریدین معصومی	۳۰	۱۱۴/۹	۱۴/۱	نفر سوم جهان و قهرمان آسیا.	۱۸۳	۱۰۰	۱۸۹	۶۲

تاریخ سنجش: ۱۳۸۷/۰۳/۲۳ - آکادمی المپیک.

شاخص‌های پیکر سنجی در نخبه‌های کشتی آزاد و فرنگی ۱۱۹

جدول ۵ - ۵: جدول نسبت‌های پیکری هفت نفر از زبده‌ترین قهرمانان عضو تیم ملی کشتی آزاد ایران، طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ ه‍.ش) و عضو تیم ملی ایران در المپیک سال ۲۰۰۸ پکن.

شماره	نام و نام خانوادگی	قد نشسته قد ایستاده	طول دست‌های باز قد ایستاده	عرض شانه قد ایستاده	عرض شانه قد نشسته
۱	عباس دباغی	۹۱ ۱۶۸	۱۶۷ ۱۶۸	۴۹ ۱۶۸	۴۹ ۹۱
۲	مراد محمدی	۹۲ ۱۶۸	۱۷۱ ۱۶۸	۴۸ ۱۶۸	۴۸ ۹۲
۳	مهدی تقوی	۹۱ ۱۶۹	۱۷۰ ۱۶۹	۵۲ ۱۶۹	۵۲ ۹۱
۴	میتم مصطفی جوکار	۹۶ ۱۷۴	۱۷۵ ۱۷۴	۵۵ ۱۷۴	۵۵ ۹۶
۵	رضا یزدانی	۹۶ ۱۷۳	۱۷۳ ۱۷۳	۵۵ ۱۷۳	۵۵ ۹۶
۶	سعید ابراهیمی	۹۵ ۱۸۱	۱۸۱ ۱۸۱	۵۵ ۱۸۱	۵۵ ۹۵
۷	فردین معصومی	۱۰۰ ۱۸۳	۱۸۹ ۱۸۳	۶۲ ۱۸۳	۶۲ ۱۰۰

● مکان سنجش: مرکز سنجش آکادمی المپیک ● تاریخ سنجش ۱۳۸۷/۰۳/۲۳

جدول ۵ - ۶: جدول میانگین نسبت‌های پیکری هفت نفر از قهرمانان نخبه‌ی کشتی آزاد ایران، طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ م. (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ ه‍.ش) و عضو تیم ملی ایران در المپیک سال ۲۰۰۸ پکن.

میانگین

قد نشسته قد ایستاده	طول دست‌های باز قد ایستاده	عرض شانه قد ایستاده	عرض شانه قد نشسته
۰/۵۵	۱/۰۱	۰/۳۱	۰/۵۷

تاریخ سنجش: ۱۳۸۷/۰۳/۲۳ - مرکز سنجش آکادمی المپیک.

● جدول ۵ - ۶ مربوط به کشتی‌گیران آزادکار مورد پژوهش، گویای این نتایج است که میزان قد نشسته‌ی آنها بیش از نصف قد ایستاده و طول دست‌های بازشان نیز میانگینی بیش از قد ایستاده‌ی آنها دارد. همچنین عرض یا پهنا‌ی شانه‌هایشان نزدیک به سی درصد قد

ایستاده و بیش از نیم (یا نزدیک به شصت درصد) قد نشسته‌ی آنهاست.

- در نتیجه‌ی نهایی بحث پیکرسنجی کشتی‌گیران آزادکار نخبه، مانند نخبه‌گان رشته‌ی فرنگی، قد نشسته‌ی بیش از نصف قد ایستاده و طول دست‌های باز، مساوی یا بیش از قد ایستاده و پهنای شانه‌ی معادل ۰/۳۱ قد ایستاده و عرض شانه‌های بیشتر از نصف قد نشسته‌ی افراد را به عنوان مزیت ظاهری معیار و هنجار گزینش پیکرهای مناسب کشتی‌گیری، می‌توانیم فرمول‌بندی و ضابطه‌مند کنیم.

نتیجه‌گیری

در نظر گرفتن اندازه‌ها و تناسب‌های موضعی و عمومی پیکری در ارتباط با ورزش و انتخاب رشته‌ی متناسب با استعداد ذاتی و ژنتیک افراد، یکی از شاخص‌های استعدادیابی است. اما، ویژگی پیکری بدون ارتباط و هماهنگی با دیگر شاخص‌های فیزیولوژیکی ارثی و قابلیت‌های جسمانی و روانی و هوشی و... به تنهایی پاسخگوی موفقیت یا عدم موفقیت یک ورزشکار نیست.

پیشینه‌ی نظری و عملی و تجربی و نتایج پژوهش‌های علمی پژوهشگران خارجی و داخلی، به ما آموزش می‌دهند که در هر ورزشی از جمله کشتی، وجود پیکر و ساختار پیکری با مختصات ویژه‌ای الزامی است. یعنی در هر رشته‌ی ورزشی «پیکر مناسب» در اجرای مهارت‌های ساده و پیچیده‌ی آن، در صورت تأمین سایر شرایط ذاتی و محیطی و اکتسابی، نقشی مثبت و شتاب بخش در رشد و شکوفایی استعداد نهفته‌ی افراد دارد. برعکس، پیکر نامناسب نقشی بازدارنده و منفی در رسیدن به درجه و میزان‌های نخبه‌گی و عنوان‌های ممتاز جهانی دارد.

در زمینه‌ی کشتی نیز، پژوهش‌های خارجی و داخلی این حکم را تأیید می‌کنند. اما این پژوهش‌ها به شکل شفاف و مستقیم و مشخص، هنجار (نرم) درجه یا بارم‌بندی شده و فرمول‌های ویژه‌ای را به عنوان دستور و راهنمای عمل هدایت افراد مستعد به سوی کشتی‌گیری به شکل عام و رهنمود به طرف کشتی آزاد یا فرنگی در شکل خاص، ارائه ندهاده‌اند! کلیاتی در ارتباط با اندازه‌ها و مقایسه‌های پیکری، سفارش شده است. اما اینکه با چه میزان‌های پیکرسنجی بخواهیم افراد را به شکلی قانونی و ضابطه‌مند به سوی کشتی‌گیری در رشته‌های آزاد یا فرنگی راهنمایی کنیم که در نهایت رشد و شکوفایی استعدادهای کشف شده را تأمین کند، نیازمند پژوهش‌ها و تلاش‌های علمی - کاربردی فزون‌تری هستیم.

پژوهش حاضر، کوشش علمی و میدانی است برای پاسخ‌گویی به بخشی مهم از این نیاز و ضرورت کشتی ایران و جهان. برای اولین بار در تاریخ کشتی ایران، نرُم یا هنجار پیشنهادی برای پیکرسنجی در کشتی در چارچوب و روش اجرایی مشخص و دارای ضوابطی کارشناسی تهیه شده است.

کاربرد این نظام کلی و ساده‌ی پیکرسنجی می‌تواند به فدراسیون کشتی و همچنین مربیان، ورزشکاران و علاقه‌مندان به کشتی کمک بزرگی کند. در غربال‌گری‌های ضابطه‌مند مرحله‌های مختلف استعدادیابی، می‌توانیم افراد دارای شرایط را جذب و دیگران را به سوی ورزش‌های متناسب با استعداد و وضع موجود پیکری آنها هدایت کنیم...

نرُم (هنجار) پیشنهادی برای پیکرسنجی در کشتی

میزان‌های چهارگانه‌ی به دست آمده با توجه به کمترین و بیشترین میانگین‌های افراد مورد پژوهش، با درصدهای معینی بالا و پایین می‌توانند شاخص راهنمایی برای آزمون‌های پیکرسنجی ظاهری افراد و هدایت آنها به سوی فعالیت در رشته‌ی کشتی فرنگی باشند.

● پیشنهاد می‌شود، کمیته‌ی استعدادیابی فدراسیون کشتی، این شاخص‌ها را به عنوان نرُم یا هنجار آزمون‌های ارزش‌یابی پیکری انتخاب و مورد توجه و کاربرد قرار دهد.

در آزمون‌های ارزش‌یابی پیکری در کشتی فرنگی، روش ارزش‌یابی پیشنهادی این است که میزان میانگین‌های چهارگانه به دست آمده در جدول ۷-۶ به عنوان مرجع نمره‌ی ۲۰- یا ۱۰۰- قرار داده شوند و جمع کل نیز معادل ۸۰- یا ۴۰۰- بازمبندی شود. برای هر یک صدم انحراف بالا یا پایین - یا مثبت یا منفی - یک نمره‌ی مثبت یا منفی لحاظ شود.

برای نسبت قد نشسته به قد ایستاده، نمره‌ی کف یا حداقل مرجع نسبت به ۵/۰، برای نسبت طول دست‌های باز به قد ایستاده، کف ۹۸/۰، برای نسبت عرض شانه به قد ایستاده، کف ۲۸/۰ و برای نسبت عرض شانه به قد نشسته نصاب ۵۳/۰ پیشنهاد می‌شوند.

این میزان‌ها با توجه به کمترین نسبت‌های به دست آمده از میان هشت قهرمان فرنگی کار مورد پژوهش در هر یک از نسبت‌های چهارگانه، انتخاب و پیشنهاد شده‌اند.

- برای کاربرد و تکمیل پیشنهاد مورد بحث، جدول ۸- ۱- الف به شرح زیر طراحی و ارائه

می‌شود:

شاخص‌های پیکرسنجی در نخبه‌های کشتی آزاد و فرنگی ۱۲۳

جدول ۵-۷- الف: جدول نمره و تحلیل ارزش‌یابی آزمون‌های پیکرسنجی آقای سن سال
وزن کیلوگرم بر مبنای میانگین شاخص‌های به دست آمده از هشت نفر کشتی‌گیر نخبه‌ی عضو تیم ملی کشتی
فرنگی ایران طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ هجری خورشیدی)

قد نشسته قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	طول دست‌های باز قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد نشسته	نمره نسبت به میانگین
۰/۵۳	۱/۰۲	۰/۵۷	۰/۳				
جمع کل نمره چهار آزمون				تحلیل و ارزش‌یابی کارشناس پیکرسنجی:			

تاریخ آزمون

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس پیکرسنجی

● در این جدول پیشنهادی، نمره‌ی کف یا حداقل نمره‌ی پایه‌ی قبولی یا پذیرش در پیکرسنجی برای چهار میانگین اصلی در کشتی فرنگی از نمره‌ی مرجع ۲۰ برای هر میانگین، معادل است با کسب نمره‌ی حداقل در نسبت قد نشسته به قد ایستاده، ۳- یا معادل ۱۷، در نسبت طول دست‌های باز به قد ایستاده، ۴- یا معادل ۱۶، در نسبت عرض شانه‌ها به قد ایستاده، ۳- یا معادل ۱۷ و در نسبت عرض شانه به قد نشسته، ۴- یا ۱۶ و در مجموع چهار نسبت آزمون شده، ۶۶ نمره از کل ۸۰ نمره‌ی میانگین‌های انتخاب شده برای نرُم یا هنجارهای پیشنهادی است.

یعنی اگر فردی نمره ۶۶ از ۸۰ نمره را به دست‌آورد، دارای حداقل نمره‌ی ورودی است. پایین‌تر از این نمره، از نظر میانگین‌های به دست آمده و مرجع، دارای شرایط پذیرش به هنجار پیکری نخبه نیست. در چنین وضعیتی که نمره‌های نسبت‌های پیکری به حدنصاب نمی‌رسند، به عنوان استثنا، ضروری است نمره‌ی به دست آمده را با نمره‌ی ارزش‌یابی سایر شاخص‌های استعدادیابی مانند نمره‌های آمادگی جسمانی و روانی - حرکتی و دیگر عوامل اصلی و فرعی مؤثر و در ارتباط با مجموع عوامل مورد تجزیه و تحلیل و غربال‌گری نهایی قرار گیرد.

از طرف دیگر، بالاتر بودن نمره‌های کسب شده از میزان میانگین‌های ارایه شده یا مرجع، به عنوان نمره‌ی مثبت و بالاتر از هر میانگین و جمع کل میانگین‌ها مورد ارزیابی و تحلیل قرار می‌گیرد.

- لازم به یادآوری است که حداقل نمره‌ها یا نمره‌های کف هر میانگین با توجه به کمترین اندازه‌ها و نسبت‌های به دست آمده در پیکرسنجی هشت نفر فرنگی کار گروه یا نمونه‌ی آماری مورد بحث در هر یک از چهار نسبت ارزیابی شده، انتخاب گردیده‌اند.
- به عنوان نمونه، میانگین‌های پیکری حمید سوریان را برابر مدل یا الگوهای پیشنهادی به شرح زیر می‌توانیم مورد ارزش‌یابی و تحلیل قرار دهیم:

جدول ۵-۷-ب: جدول نمره و تحلیل ارزش‌یابی آزمون‌های پیکرسنجی آقای حمید سوریان سن ۲۳ سال وزن ۶۲ کیلوگرم بر مبنای میانگین شاخص‌های به دست آمده از هشت نفر کشتی‌گیر نخبه‌ی عضو نیم ملی کشتی فرنگی ایران طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ هجری خورشیدی)

قد نشسته قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	طول دست‌های باز قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد نشسته	نمره نسبت به میانگین
۰/۵۳	۲۰	۱/۰۴	۲۲	۰/۳	۲۰	۰/۵۷	۲۰
جمع کل نمره چهار آزمون		۸۲					
تحلیل و ارزش‌یابی کارشناس پیکرسنجی: آزمون‌های							
پیکرسنجی آزمون شونده‌ی بالا در نسبت طول دست‌های باز نسبت به قد ایستاده‌ی وی دو نمره بالاتر از میانگین تعیین شده و در سه نسبت دیگر برابر با میانگین‌های شاخص است. در نتیجه، 'اندازه‌ها و نسبت‌های پیکری وی مناسب فعالیت در رشته‌ی کشتی فرنگی است.							

تاریخ آزمون ۸۶/۰۹/۰۳

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس پیکرسنجی: سید عسکر موسوی

شاخص‌های پیکرسنجی در نخبه‌های کشتی آزاد و فرنگی

جدول ۵-۷- الف: جدول نمره و تحلیل ارزش‌یابی آزمون‌های پیکرسنجی آقای سن سال
وزن کیلوگرم بر مبنای میانگین شاخص‌های به دست آمده از ۷ نفر کشتی‌گیر نخبه‌ی عضو تیم ملی کشتی آزاد
ایران طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ هجری خورشیدی)

قد نشسته قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	طول دست‌های باز قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین	عرض شانه قد نشسته	نمره نسبت به میانگین
۰/۵۳	۱/۰۲	۰/۳۱	۰/۵۷				
جمع کل نمره چهار آزمون	۸۲ هشتاد و دو	تحلیل و ارزش‌یابی کارشناس پیکرسنجی:					

تاریخ آزمون

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس پیکرسنجی

● برای ارزش‌یابی میزان‌های پیکری کشتی‌گیران آزادکار مانند رشته‌ی فرنگی، پیشنهاد می‌شود، میانگین‌های ارائه شده در جدول ۵-۷- الف به عنوان سقف مطلوب و نمره‌های حد پایین‌ترین میانگین در میان هفت نفر کشتی‌گیر نخبه‌ی مورد پژوهش به عنوان کف مطلوب - یا نمره‌ی حداقل قابل پذیرش - در نظر گرفته شوند.
با توجه به میزان میانگین‌های چهارگانه به دست آمده، هر آزمون شونده‌ای به میانگین‌هایی معادل اعداد جدول ۵-۷- الف دست پیدا کند، نمره‌ی استاندارد را به دست خواهد آورد. هر یک صدم نمره انحراف از میانگین‌ها، معادل یک نمره‌ی مثبت یا منفی ارزیابی خواهد شد.

به این ترتیب، کسب نمره‌هایی برابر با میانگین‌های جدول ۵-۷- الف نمره‌ای مساوی با هشتاد (با لحاظ نمره‌ی بیست برای هر میانگین) خواهد داشت. با در نظر گرفتن میانگین‌های حداقل هفت کشتی‌گیر مورد بحث، پایین‌ترین نمره‌ی قابل قبول - یا مطلوب - برابر با ۶۹ نمره از مجموع ۸۰ نمره در هر چهار میانگین ارزش‌یابی شده، است.^۱

۱. در آمار جدول ۵-۵ مربوط به کشتی‌گیران آزادکار، پایین‌ترین نمره‌های میانگین‌های به دست آمده از میان

با توجه به نُرم یا هنجار پیشنهادی، برای نمونه، اندازه‌های پیکری به دست آمده‌ی آقای عباس دباغی یکی از هفت کشتی‌گیر مورد پژوهش، با استفاده از تحلیل داده‌های جدول ۵-۷-الف، به شرح زیر، ارزش‌یابی می‌شود.

جدول ۵-۷-ج: جدول نمره و تحلیل ارزش‌یابی آزمون‌های پیکرسنجی آقای عباس دباغی سن بیست سال، وزن ۵۹/۳ کیلوگرم بر مبنای میانگین شاخص‌های به دست آمده از هفت نفر کشتی‌گیر نخبه‌ی عضو تیم ملی کشتی آزاد ایران طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ میلادی (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ هجری خورشیدی)

قد نشسته قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین ۰/۵۵	طول دست‌های باز قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین ۱/۰۱	عرض شانه قد ایستاده	نمره نسبت به میانگین ۰/۳۱	عرض شانه قد نشسته	نمره نسبت به میانگین ۰/۵۷
۰/۵۴	۱۹	۰/۹۹	۱۸	۰/۲۹	۱۸	۰/۵۴	۱۷
جمع کل نمره چهار آزمون		۷۲ هفتاد و دو		تحلیل و ارزش‌یابی کارشناس پیکرسنجی: با مقایسه‌ی			
نسبت‌های پیکری به دست آمده از آزمون شونده‌ی بالا با میانگین‌های استاندارد پیشنهادی و نمره‌های حداقل، نمره‌ی کسب شده، مثبت ارزیابی می‌شود.							

نام و نام خانوادگی و امضای کارشناس پیکرسنجی: سید عسکر موسوی تاریخ آزمون ۱۳۸۷/۰۳/۲۳

جدول شماره ۵-۸: جدول میانگین نسبت‌های پیکری پانزده نفر از قهرمانان نخبه‌ی عضو تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی ایران طی سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ م. (۱۳۸۴ تا ۱۳۸۷ ه.ش.) که دوازده نفر از آنها عضو تیم‌های ملی ایران در المپیک ۲۰۰۸ پکن بودند.

میانگین				
رشته	قد نشسته قد ایستاده	طول دست‌های باز قد ایستاده	عرض شانه قد ایستاده	عرض شانه قد نشسته
کشتی آزاد	۰/۵۵	۱/۰۱	۰/۳۱	۰/۵۷
کشتی فرنگی	۰/۵۳	۱/۰۲	۰/۳	۰/۵۷
میانگین کل هر دو رشته	۰/۵۴	۱/۰۱	۰/۳۱	۰/۵۷

هفت نفر، به ترتیب زیر است: در نسبت قد نشسته به قد ایستاده، نمره‌ی ۰/۵۳، در نسبت طول دست‌ها به قد ایستاده، نمره‌ی یک، در نسبت عرض شانه‌ها به قد ایستاده، نمره‌ی ۰/۲۹ و در نسبت عرض شانه‌ها به قد نشسته، نمره‌ی ۰/۵۲ در نتیجه، در مقایسه با میانگین‌های به دست آمده، پایین‌ترین نمره، برابر با ۶۹ نمره از ۸۰ نمره می‌شود.

● مقایسه‌ی نتایج جدول شماره ۵ - ۸ در ارتباط با میانگین‌های گروه‌های نخبه‌ی آماری کشتی‌گیران فرنگی و آزاد کارگویای این است: میانگین نسبت‌های پیکری کشتی‌گیران فرنگی در نسبت‌های قد نشسته به قد ایستاده، فاصله‌ی دست‌های باز به قد ایستاده، تنها ۰/۰۱ (یک صدم) با میانگین‌های کل تفاوت پابین یا بالا دارد و در نسبت پهنای شانه‌ها به قد نشسته‌ی آنها برابر با میانگین کل است.

میانگین نسبت‌های پیکری کشتی‌گیران آزادکار مورد بحث، تنها در نسبت قد نشسته به قد ایستاده، ۰/۰۱ (یک صدم) بیشتر از میانگین کل و در دیگر نسبت‌ها برابر با نتیجه‌ی میانگین کل است.

● نتیجه‌گیری از پژوهش مقایسه‌ی میانگین نسبت‌های محورهای اصلی پیکری کشتی‌گیران نخبه‌ی آزاد و فرنگی، گویای این است که از نظر نسبت‌های اعضای اصلی و تعیین‌کننده‌ی پیکری، تفاوت معنادار و قابل تفکیکی میان نخبه‌های این دو رشته مشاهده نمی‌شود. به سخن دیگر، با تکیه بر اندازه‌های محورهای اصلی پیکری افراد نمی‌توانیم برای انتخاب یکی از رشته‌های آزاد یا فرنگی، مزیتی قائل شویم. یعنی، پیکر متناسب با ویژگی‌های آماری به دست آمده، برای کشتی‌گیر ممتاز شدن یک عامل مثبت و اثرگذار و غیرقابل چشم‌پوشی است. از طرفی این ویژگی‌های پیکری، برای گزینش رشته‌های آزاد و فرنگی از امتیاز و مزیت همسان و معادلی برخوردارند.

در تحلیل نهایی، به لحاظ پیکری، کشتی‌گیران دارای شرایط به دست آمده در این پژوهش، می‌توانند به هر یک از دو رشته‌ی فرنگی یا آزاد راهنمایی و هدایت شوند.

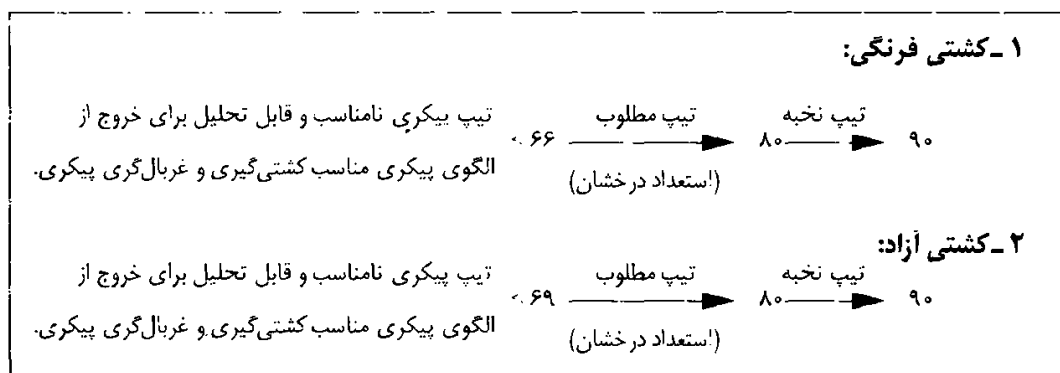
- در بحث کشف و شکوفایی استعدادها تا مرز ظرفیت موجود و قابلیت‌های نهفته‌ی افراد، پیشنهاد می‌شود، کارشناسان و پژوهش‌گران ارجمند، سایر عوامل اصلی و فرعی اثرگذار مانند میزان و ظرفیت‌های آمادگی جسمانی و روانی - حرکتی و رشد شخصیت و هوش و بهره‌ی هوشی و... را مورد پژوهش تفکیکی و مقایسه‌ای در هر دو رشته‌ی آزاد و فرنگی قرار دهند. تا به این احتمال‌ها و ابهام‌ها پاسخ مستدل و کارشناسی داده شد که به طور کلی در بحث استعدادیابی برای انتخاب یکی از رشته‌های کشتی آزاد یا فرنگی، چه عامل‌ها و ویژگی‌هایی اثرگذار به عنوان معیار و مزیت گزینش وجود دارند؟ یا خیر، مانند بحث پیکرسنجی، در پایه و ریشه، مجموع فاکتورهای اصلی و غیراصلی تفاوت معنادار و

امتیاز و معیاری برای انتخاب در رشته‌ی کشتی و هدایت افراد مستعد نشان نمی‌دهند. و بسته به انگیزه و شرایط و امکانات و دیگر عوامل موجود، می‌توان افراد مستعد و گزینش شده برای کشتی‌گیری را به یکی از رشته‌های آزاد یا فرنگی راهنمایی کرد و برنامه‌های کشف و شکوفایی استعدادها را برابر اصول و موازین علمی اثبات شده به شکل مشخص طراحی و کاربردی شوند...

آمار جدول ۵ - ۲ مربوط به هشت فرنگی کار زبده و محاسبه‌ی نمره‌های هر یک از آنها نشان می‌دهد میانگین مجموع نمره‌های چهارگانه برابر است با عدد ۷۹/۳.

در رشته‌ی آزاد، میانگین کل نمره‌های نسبت‌های چهارگانه‌ی هفت نفر نیز، عدد ۷۹/۳ می‌شود. با محاسبه‌ی نمره‌های حد پایین به دست آمده از میان هر یک از پانزده نفر مورد بحث، در رشته‌ی فرنگی به نمره‌ی حداقل ۶۶ و در رشته‌ی آزاد به نمره ۶۹ دست پیدا می‌کنیم.

با در نظر گرفتن فاصله‌ی بین دامنه‌های حد پایین و میانگین کل افراد، پیشنهاد می‌شود در تجزیه و تحلیل پیکری آزمون شونده‌ها، علاوه بر مقایسه‌ی موضعی هر یک از نسبت‌های به دست آمده با میانگین مربوط، دستورالعمل و میزان تحلیل کلیت پیکری کشتی‌گیران به روش زیر مورد ارزش‌یابی قرار گیرد:



لازم به یادآوری است با مقایسه‌ی نسبت‌های چهارگانه به دست آمده از سوی هر آزمون شونده با میانگین‌های مربوط، بالاترین نمره‌ی پیکرسنجی در مجموع چهار نسبت مورد محاسبه در این پژوهش، در کشتی آزاد، نمره‌ی ۹۰ و پایین‌ترین آن نمره‌ی ۷۲ است.

همچنین بالاترین نمره‌ی پیکری در میان هشت فرنگی کار مورد بحث، نمره‌ی ۸۹ و پایین‌ترین آن نمره‌ی ۷۱ است.

آیا پیکر مناسب به تنهایی نشانه‌ی وجود استعداد است؟!...

با عنایت به نتایج پژوهش‌های علمی و تجربه‌ها و عینیت‌های میدانی، در پاسخ پرسش بالا می‌توانیم بگوییم، داشتن پیکر مناسب، تنها یکی از مزیت‌ها و عوامل مؤثر در بروز استعداد کشتی‌گیری است. این عنصر در کنار و همراه با دیگر هنجارهای قابل قبول مانند آمادگی‌های جسمانی و روانی و بهره‌ی هوشی و... قابل ارزیابی و نتیجه‌گیری است. این عامل به تنهایی و مجرد، نه تنها در ورزش کشتی، بلکه در دیگر زمینه‌های فعالیت‌های فردی و گروهی در زندگی اجتماعی، قابل ارزش‌یابی و نتیجه‌گیری تعیین‌کننده نیست.

به عنوان گواه، مشاهده شده، کشتی‌گیرانی در سطوح بالای جهانی وجود داشته‌اند که در بخشی یا در کلیت پیکری خود، شرایط نرمالی در انطباق با نتایج به دست آمده از سوی پژوهش‌گران و اکثریت کشتی‌گیران نخبه‌ی رده‌ی بالای جهانی نداشته‌اند، اما به موفقیت‌های چشم‌گیر و قابل اعتنا نیز دست یافته‌اند.

این گروه از ورزشکاران باید به عنوان استثنا بر قاعده ارزیابی شوند. با تحلیل مجموع عوامل مؤثر در می‌یابیم، بالا بودن بسیاری از شاخص‌ها و قابلیت‌های جسمانی و روانی و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی و سخت‌کوشی و تلاش مستمر و ... جبران کم‌بودهای پیکری را کرده و در نتیجه، درجه‌ی قوت بالای این عوامل، باعث می‌شود که نارسایی‌ها و کم‌بودهای پیکری در جهت بروز استعدادهای ویژه‌ی کشتی‌گیری به چشم نیایند.

در نتیجه، در ارزیابی‌های مقدماتی و بدون در نظر گرفتن دیگر سرفصل‌های استعدادیابی، تنها با اتکا به کم‌بودها یا نارسایی‌های آماری پیکری، نمی‌توانیم با غربال چنین افرادی، آنها را از چرخه‌ی نظام استعدادیابی خارج سازیم و حکم به کناره‌گیری آنها از میدان‌های مبارزه‌ی کشتی‌گیری کنیم...

فصل ششم

کنترل، آنالیز و ارزشیابی تمرین‌های
سطوح عالی ورزشی (مانیتورینگ تمرین)

جای شکل

پیش‌گفتار

در بحث قهرمان‌پروری، هدف نهایی و اصلی پژوهش‌های علوم ورزشی از جمله سرشاخه‌هایی مهم مانند فیزیولوژی، آناتومی، روان‌شناسی، پزشکی ورزشی، علم تمرین و دیگر شاخه‌های اصلی و فرعی این علوم، آماده کردن ورزشکاران برای بهترین اجرا یا اوج اجرا یا اجرای برتر مهارت‌های ورزشی در مسابقه‌های مربوط است. یعنی برآیند و حاصل کار علوم ورزشی، کاربرد و تبلور عینی قوانین و احکام و اصول آنها در میدان‌های ورزشی توسط ورزشکاران در میدان‌های هدف است.

در نظام ورزش‌های سنتی تمرین‌های آماده‌سازی ورزشکاران، به درست یا غلط، تمرین‌ها به شکلی کلی طراحی ذهنی یا مکتوب می‌شد و با آزمون و خطا، بدون داشتن هیچ گونه مکانیزم کنترل و ارزش‌یابی تعریف شده و یا زمان‌بندی قابل اعتباری، اجرا و دست آخر، بدون هرگونه ارزش‌یابی معتبر و قابل انتقال برای بهره‌گیری‌های آموزشی و پژوهشی، به یک ارزیابی سطحی و گذرای شفاهی یا مکتوب از سوی مسئولان یا کارشناسان مربوط اکتفا می‌شد.

با توجه به رشد فن‌آوری (تکنولوژی)، امروز، چند و چون یا کیفیت و کمیت هر عمل اجتماعی از جمله اعمال ورزشی، برای ارزش‌یابی و تعیین نقاط ضعف و قوت، قابل تجزیه و تحلیل (آنالیز) عینی و میدانی است. موفقیت‌ها و عدم موفقیت‌ها، فراز و فرودها و استمرار این مقوله‌ها، دلایل و علت‌هایی عینی دارند که آنها را نتایج پژوهش‌ها و دست‌آوردهای دانش‌پژوهان و خردمندان علوم ورزشی در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

با وجود پیشینه‌ی مثبت و قابل اعتنا و اعتبار ایرانیان در بسیاری از جوانب آموزشی علوم ورزشی مانند سرفصل‌های حکمت‌آموز و خردمندانه‌ی موجود در شاه‌نامه‌ی فرزانه‌ی توس، ابوالقاسم فردوسی و آرا و نظرهای مترقی به نسبت زمان حکیم ابن سینا در کتاب ارزش‌مند قانون در طب و دیگر آثار پرارزش حکیمان سده‌های گذشته، در چند دهه‌ی اخیر به ویژه پس

از جنگ جهانی دوم، علاقه‌مندان و پژوهش‌گران ایرانی تحت تأثیر تحولات و دگرگونی‌های کلیت زندگی اجتماعی از جمله ورزش، تلاش خود را برای بهره‌گیری و استفاده از این دست‌آوردهای جهانی در میدان‌های ورزشی فزون‌تر ساخته و تأثیر مثبت قابل ملاحظه‌ای در زمینه‌های مختلف پیش‌رفت علوم ورزشی کشورمان بر جای گذاشته‌اند.

با پشتیبانی مجامع علمی دانشگاهی، سازمان تربیت بدنی کشور، کمیته ملی المپیک و دیگر نهادها و شخصیت‌های منفرد علمی، تلاش‌های ارزشمند و قابل ستایش فرهیخته‌گان ورزش ایران با گذشت زمان، دریچه‌ها و فضاهاى جدیدتر، پیچیده‌تر و متنوع‌تری را فراروی دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان فعالیت در زمینه‌های علم و عمل ورزشی کشورمان فراهم آورده و کوشش‌های آنها بر غنای دانش نظری و عملی زنان و مردان ورزش این سرزمین پرگهر افزوده است.

با وجود تمام تلاش‌ها و کارهای ارزشمند انجام شده، جایگاه یک نظام (سیستم) نظارت، کنترل، آنالیز و ارزش‌یابی تمرین‌های علمی یا مانیتورینگ^۱ تمرین حتی در سطوح بالای تیم‌های ملی فدراسیون‌های ورزشی کشورمان هنوز خالی است!

نگارنده به پشته‌های پیشینه و کارنامه‌ی فعالیت قهرمانی در چند رشته‌ی ورزشی مانند فوتبال، دو و میدانی، ژیمناستیک، وزنه‌برداری، کوه‌نوردی و به ویژه در هر دو رشته‌ی کشتی آزاد و فرنگی در سطوح مختلف کشوری و همچنین فعالیت پژوهشی و مطالعاتی در زمینه‌ی علوم مختلف ورزشی، سال‌هاست که متوجه این کم‌بود و نقص در اجرای برنامه‌ها و پروتکل‌های تمرین‌های علمی در کلیت ورزش قهرمانی کشورمان شده و برای پر کردن این خلا، تصمیم به تألیف و نگارش و پیشنهاد نظام یا سیستمی پاسخ‌گو به نظارت، کنترل، آنالیز و ارزش‌یابی برنامه‌های تمرینی علمی طراحی و اجرا شده توسط کادرهای فنی مربی‌گری در تمام رشته‌های ورزشی گرفته است.

نظام پیشنهادی مورد بحث، شامل جدول‌ها یا چک‌لیست‌های انفرادی و تیمی است که به طور نسبی کلیه‌ی عوامل اصلی و فرعی اثرگذار در توسعه‌ی آمادگی جسمانی و روانی مانند عوامل کلیدی^۲ یا KPF، عوامل مهم^۳ یا IMP و عوامل به نسبت مهم^۴ یا MOD و دیگر

1. monitoring

3. Important factors

2. key Performance factors

4. Moderate factors

عوامل را مورد توجه قرار داده است.

این سیستم، جمع‌بندی نزدیک به کلیه‌ی فاکتورهای مؤثر در علوم نظری و میدانی تمرین‌های اجرا شده را به کادرهای فنی، ناظران و کارشناسان ارایه می‌دهد. یعنی هر آنچه پژوهشگران، مربیان و کادرهای فنی علم‌گرا و نوآور در آموزش درس‌های فیزیولوژی و آناتومی، روان‌شناسی ورزشی، طراحی‌ها و برنامه‌ریزی‌های علوم تمرینی و... آموزش داده یا آموخته‌اند، در این جدول‌ها یا چک‌لیست‌ها، جمع‌بندی و مورد توجه و ارزیابی کارشناسی قرار می‌گیرد.

در نتیجه، به عنوان یک نظام علمی کامل تخصصی، تنها آن گروه از مربیان و کادرهای فنی می‌توانند آن را فهمیده و به کار برده و از حاصل نتایج آن بهره‌مند شوند که به درجه‌های عالی شناخت و آگاهی، تسلط و مهارت علمی - کاربردی سرفصل‌های مطرح شده در آن رسیده باشند. این امر، نیاز به جدی گرفتن بیش از پیش امر آموزش برای جا افتادن تدریجی و کاربرد این کار اصولی دارد. در غیر این صورت، آن گروه از مربیان سنت‌گرا و بدون تجهیز به علوم ورزشی روز، هر چند در سطوح بالای تیم‌های ملی رده‌های مختلف سنی رشته‌ی ورزشی خود سیر و سلوک کنند، نه تنها قادر به استفاده و بهره‌وری از این نظام نخواهند شد، بلکه برابر عرف معمول درصدد تخطئه و تعطیل آن برخوانند آمد. مگر اینکه با تلاش و کوشش و مطالعه و یادگیری فزون‌تر با تجدید نظر و تکمیل دانش تجربی خود، موفق به استفاده از دست‌آوردهای پژوهش‌گران علوم ورزشی جدید از جمله این نظام تکمیل‌کننده‌ی علم تمرین شوند.

ناگفته نماند، این طرح و جدول‌ها - یا چک‌لیست‌های آن - به این صورت کامل و همه جانبه‌نگر در هیچ یک از آثار منتشر شده‌ی ترجمه یا تألیفی هیچ یک از پژوهش‌گران و دانش‌مندان خارجی و داخلی علوم ورزشی تاکنون وجود نداشته یا دست کم نگارنده از آن بی‌اطلاع است. به سخنی دیگر، ادعای علمی نگارنده این است که طرح این نظام برای اولین بار با این جامعیت همه سونگر در جهان علوم ورزش - به احتمال قوی - و در ورزش کشورمان - با قاطعیت مطرح می‌شود. اگر چنین باشد، افتخاری است قابل اعتنا برای علاقه‌مند و پژوهش‌گری تشنه‌ی دانستن و یادگیری و یاد دادن از جامعه‌ی ورزش ایران زمین...

● با عنایت به یادآوری‌های بالا، اهداف طراحی نظام یا سیستم پیشنهادی خود را به شرح زیر تقدیم حضور اهل خرد و اندیشه و پژوهش در ورزش ایران و دیگر کشورهای جهان می‌کنم:

۱- ایجاد نظامی علمی برای گسترش و ترویج علوم تمرین حاصل از دست‌آوردهای پژوهش‌گران و آموزگاران این علوم.

۲- کنترل و ارزش‌یابی انطباق شرایط اقلیمی و مکانی تمرین‌های اجرا شده با شرایط مکان مسابقه‌ها.

۳- کنترل و ارزش‌یابی بار جزئی و کلی تمرین با توجه به حجم، شدت، تکرار و زمان تمرین، طی مدت سیکل‌های تمرینی از میکروسیکل تا ماکروسیکل.

۴- کنترل و ارزش‌یابی علایم بالینی شاخص‌های سلامت جسمانی و روانی پایه مانند میزان ضربان قلب و چگونگی کارکرد سیستم تنفسی، میزان تغییرهای وزن و چربی، میزان ورودی و خروجی کالریکی یا تغییرهای متابولیزم ناشی از سوخت و ساز انرژی و تغذیه‌ی موردنظر طی مدت اجرای تمرین.

۵- کنترل و ارزش‌یابی فاکتورها یا عامل‌های آمادگی جسمانی و روانی عمومی و ویژه‌ی انفرادی و تیمی ورزشکاران مانند میزان توسعه یا تغییرهای عوامل هفت‌گانه‌ی آمادگی عضلانی سرعت، استقامت، قدرت، چالاکی، توان، تعادل و انعطاف و کنترل و ارزش‌یابی تمرین‌های آمادگی عضلانی و آمادگی سیستم‌های سه‌گانه‌ی انرژی و دیگر عوامل طی دوره‌ی موردنظر.

۶- کنترل و ارزش‌یابی ری‌کاوری‌ها و بازیافت‌های جزئی و کلی، تمرین‌های متعادل‌کننده یا کم فشار (یا تیپرینگ)، دوره‌های انتقالی یا ترانزیتی میان مراحل، دوره‌ها و فصل‌های تمرینی، استراحت فعال در فصل‌های موسوم به آف سیزن^۱.

۷- تجزیه و تحلیل یا آنالیز و کنترل و ارزش‌یابی (مانیتورینگ) جریان پیش‌رفت یا فلات و کراز دوره‌های تمرینی فردی یا گروهی و جمع‌بندی نتایج مثبت و منفی برای هدایت برنامه‌های در حال اجرا یا بهره‌گیری در طراحی و اجرای برنامه‌های آینده.

۸- آسیب‌شناسی عامل‌های مخرب یا بازدارنده‌ی تمرین مانند شناخت آفت‌های بیش

- تمرینی، تمرین‌زدگی، آسیب‌های جسمانی و روانی و انگیزشی و...
- ۹- نظارت، کنترل، ارزش‌یابی و هدایت کادرهای فنی و مربیان از سوی مسئولان مربوط و نهادهای فنی و مدیریتی مرجع...
- ۱۰- کاربرد آخرین دست‌آوردهای علوم و تکنولوژی و مهندسی ورزشی در طراحی و اجرای تمرین‌های ورزشی تیم‌های ملی و در نهایت در سراسر کشور.
- ۱۱- ارایه‌ی آلترناتیو یا جای‌گزین مترقی و پاسخگو به نیازهای زمان برابر موازین و اصول علوم ورزشی روز در زمینه‌های طراحی، تدوین، اجرا و کنترل و ارزش‌یابی برنامه‌های تمرینی و مسابقه‌ای تیم‌های ورزشی کشورمان در تمام رده‌های سنی و جنسی و پیش‌گیری از سردرگمی کادرهای فنی فدراسیون‌ها و هیئت‌های ورزشی کشورمان.
- ۱۲- سازمان‌دهی نظام هدف‌مند نظارت و ارزش‌یابی عملکرد فنی و هدایت متمرکز و به دور از پراکندگی و خرده‌کاری کادرهای فنی فدراسیون‌های ورزشی کشور، توسط سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک.
- ۱۳- فراهم آوردن زمینه‌ی تکمیل نظام علمی استعدادیابی، نخبه‌یابی و شکوفایی نخبه‌گان رشته‌های مختلف ورزشی هم در میان ورزشکاران و هم مربیان و کادرهای فنی برای رقابت ضابطه‌مند علمی و پیشی گرفتن از حریفان قاره‌ای و جهانی.
- ۱۴- سایر موارد، مانند ضابطه‌مند کردن مکانیزم‌های تشویقی و تنبیهی و تقویت انگیزش‌های مثبت مادی و معنوی در میان مربیان و کادرهای فنی و ورزشکاران و دیگر مسئولان شرکت‌کننده در این نظام تمرینی و مسابقه‌ای.

مقدمه

طراحی و اجرای برنامه‌ها و پروتکل‌های تمرین، تابعی است از کنترل و تأمین متغیرهای کامل اثرگذار و شرط‌هایی لازم و کافی که از اصول علمی مربی‌گری و طراحی و برنامه‌ریزی و اجرای علمی تمرین سرچشمه می‌گیرند. پس از اینکه در چارچوب یک نظام تشکیلاتی و مدیریتی و آموزشی و پرورشی خلاق و پاسخگو و پویا، مربی یا کادر مربیان فنی دارای ویژگی‌ها و صلاحیت اخلاقی و فنی و علمی و عملی در جایگاه شایسته‌ی خود قرار گرفت، پیش از هر گونه تفکر و اندیشه و اقدام نظری و عملی، لازم و ضروری است که این مربی یا کادر فنی در ارتباط با مفاهیم سرفصل‌ها و تابلوها و علامت‌ها و نشانه‌های راهنمای علم تمرین دارای تعریف‌های مشخص و شفاف و شناخت علمی مورد قبول مراجع معتبر علوم ورزشی باشد.

دانش‌پژوهان علوم ورزشی و علم تمرین به ما آموخته‌اند که برای پرسش‌های مهم و کلیدی زیر، پاسخ‌های صریح و شفاف، درست و معتبر و قابل قبول اصول علمی تمرین به ورزشکاران و جامعه‌ی ورزشی خود بدهیم. پرسش‌هایی مانند:

- تمرین یعنی چه؟
- اصول علم تمرین کدامند؟
- عوامل آمادگی عضلانی چه هستند؟
- سیستم‌های آمادگی انرژی به ویژه دستگاه‌های انرژی غالب و کمکی چه جایگاهی در رشته‌ی ورزشی مورد نظر دارند؟
- اصول عوامل آمادگی جسمانی و روانی عمومی و ویژه چه هستند؟
- تغذیه و متابولیسم سوخت‌وسازی پاسخگوی تمرین‌های مورد نظر تابع چه اصولی است؟
- جایگاه ری‌کاوری و بازیافت انرژی تحلیل رفته در جزء و کل تمرین کجاست؟

- برنامه به طور عام و برنامه‌ی ورزشی به شکل ویژه‌ی ورزشی یعنی چه؟
 - سیکل‌بندی (یا زمان‌بندی) و اهداف این زمان‌بندی برنامه‌های طراحی شده دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟
 - ویژگی‌های مهم، کلیدی و کلی و عناصر کمکی یک برنامه‌ی ورزشی خلاق و پویا چه هستند؟
 - پیش‌نیازهای طراحی برنامه‌های تمرینی و آماده‌سازی مانند زمان در اختیار، تفاوت‌های فردی، شرایط اقلیمی مکان‌های تمرین و مسابقه و... کدامند و در چه میزانی قرار دارند؟
 - نظام سخت و نرم‌افزاری و نیروهای تشکیلاتی راه‌برد برنامه دارای چه ویژگی‌هایی است؟
 - نقش دوره‌های انتقالی یا مسابقه‌های تدارکاتی در این تمرین‌ها در چه وضعیت و چه درجه‌ای از اهمیت قرار دارد؟
 - نظام و مکانیزم نظارت، کنترل، ارزش‌یابی و هدایت عملکرد فردی و گروهی یا تیمی چگونه است و چه مرجعی مسئول اجرای آن است؟
 - سایر موارد مانند تأمین اعتبار و بودجه و امکانات و... تا چه میزانی راه‌گشای اجرای برنامه موردنظر هستند؟
- پس از پاسخ‌گویی و تأمین شرایط پرسش‌ها و سرفصل‌های مورد اشاره، گروه یا کادر فنی دارای شرایط، با توجه به مجموع فاکتورها و زمان در اختیار و برابر تقویم تنظیمی، نسبت به طراحی مشخص برنامه‌ی هدف‌مند با زمان‌بندی مشخص بر پایه‌ی اصول هرم تمرینی دوره بندی شده‌ی خود اقدام می‌کنند. بعد از طراحی و تدوین برنامه‌ی مشخص برای زمان و شرایط و افراد و گروه‌های مشخص، برای کنترل، آنالیز، ارزش‌یابی و هدایت برنامه‌ی موردنظر، سازمان‌دهی و پاسخ‌گویی به مراتب زیر به عنوان نماد و آیین و تکمیل‌کننده‌ی کار اجرا شده‌ی خود در دستور کار قرار می‌گیرد:
- ۱ - تهیه و تنظیم خواست‌ها یا مطالبات جدول ۶ - ۱ با عنوان جدول یا چک لیست اطلاعات و آگاهی‌های اردویی مکان‌های تمرین و مسابقه‌ها.
 - ۲ - تهیه و تنظیم جدول ۶ - ۲ با عنوان جدول یا چک لیست آزمون‌های پزشکی و سلامت جسمانی و روانی توسط پزشک مسئول تیم و آنالیز نتایج آن در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرینی.

۳- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۳ و ۶-۴ با عنوان جدول آزمون‌های آنتروپومتریک و تغییرهای وزنی تیمی و فردی در آغاز و پایان هر دوره یا سیکل تمرین توسط کارشناس مربوط.

۴- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۵ و ۶-۶ با عنوان جدول‌های آمادگی جسمانی تیمی و فردی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۵- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۷ و ۶-۸ با عنوان جدول‌های آمادگی روانی حرکتی تیمی و فردی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۶- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۹ و ۶-۱۰ با عنوان جدول‌های آمادگی ویژه‌ی تیمی و انفرادی هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۷- تهیه و تنظیم جدول ۶-۱۱ با عنوان جدول برنامه‌ی کلی تمرین تیمی و انفرادی هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۸- تهیه و تنظیم جدول ۶-۱۲ با عنوان جدول عملکرد یک جلسه تمرین اعضای تیم هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۹- تهیه و تنظیم جدول ۶-۱۳ با عنوان جدول عملکرد سیکل تمرین فردی هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۱۰- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۱۴ و ۶-۱۵ با عنوان جدول‌های تغذیه تیمی و انفرادی هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۱۱- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۱۶ و ۶-۱۷ با عنوان جدول‌های میزان تغییرات وزن و چربی هر رشته ورزشی در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

۱۲- تهیه و تنظیم جدول‌های ۶-۱۸ و ۶-۱۹ با عنوان جدول‌های نتایج کلی آزمون‌های آمادگی عمومی و ویژه‌ی گروهی و فردی رشته ورزشی مربوط در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرین.

● پاسخ‌گویی به سرفصل‌ها و آیتم‌های جدول‌ها یا چک لیست‌های جامع و مانع پیشنهاد شده‌ی بالا، تبلور و نشان‌دهنده‌ی آماری برنامه‌های تمرینی در پایان هر جلسه یا سیکل‌های کوچک و بزرگ زمانی است و کنترل نبض تمرین‌های اجرا شده را نه تنها در دستان کادرهای فنی برای تأمین اهداف مورد نظر قرار می‌دهد، بلکه نتایج آن می‌تواند مورد بهره‌وری و

استفاده‌ی ناظران و کارشناسان سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک و هر مرجع دیگر و سایر کارشناسان و پژوهش‌گران حال و آینده قرار گیرد.

به سخنی دیگر، هر گونه برنامه‌ریزی بدون هدف‌گذاری^۱، نظارت علمی، کنترل، تجزیه و تحلیل و ارزش‌یابی (مانیتورینگ)، کامل نبوده و از ارزش و اعتبار علمی برخوردار نخواهد شد. کلیه‌ی اطلاعات جمع‌آوری شده و پرونده‌های فنی فردی و تیمی مربوط، باید توسط کارشناسان مسئول آنالیز شده و به مدیر فنی تیم و رشته‌ی ورزشی مورد بحث برای جمع‌بندی و نتیجه‌گیری ارایه شود. مدیر فنی، پس از پایان کار، در برابر اخذ رسید، این پرونده‌ها را به مسئول آموزش برای بهره‌وری‌های لازم و در نهایت بایگانی در بانک اطلاعات فنی و آموزشی فدراسیون و مرجع مربوط تسلیم کند.

این نظام ارزش‌یابی علمی می‌تواند به عنوان پایه و راهنمای عمل کادرهای فنی فدراسیون‌های ورزشی، کارشناسان، ناظران و نمایندگان فنی سازمان تربیت بدنی و کمیته‌ی ملی المپیک قرار گیرد و برای نظام‌مندی و یک‌پارچگی و دوری از پراکندگی و خرده‌کاری به عنوان نظام - سیستم - شاخص نظارت، کنترل و ارزیابی چندی و چونی برنامه‌های مصوب و اجرا شده از سوی کادرهای فنی فدراسیون‌های ورزشی، به مرحله‌ی اجرا و بهره‌برداری علمی گذاشته شود.

جدول ۶ - ۱: اطلاعات مربوط به مکان مسابقات هدف و تشکیل اردوی تمرین

الف: رده سنی سال. رشته‌ی ورزشی جنس: مرد □ زن □
 ب: **مسابقات هدف:** مکان برگزاری، کشور و شهر تاریخ برگزاری
 ارتفاع مکان مسابقات از سطح دریا متر. میزان رطوبت نسبی محل مسابقات
 در فصل برگزاری درصد.

میزان دمای مکان مسابقات هنگام برگزاری مسابقات سانتی‌گراد. میزان
 فاصله‌ی مکان مسابقه‌ی هدف با مکان تمرین کیلومتر. نوع مسافرت: هوایی
 □ زمینی □ دریایی □. اختلاف ساعت با مکان تمرین ساعت.

ج: **مکان تمرین:** شهر و کشور مدت و تاریخ برگزاری تمرینات اردویی
 روز از تا نوع اردو، شبانه‌روز □ پاره‌وقت □ روزانه □. ارتفاع محل تمرین از
 سطح دریا متر اختلاف ارتفاع نسبت به مکان مسابقات متر. میانگین
 رطوبت نسبی مکان تمرین در فصل تمرین درصد. میانگین درجه دمای محل
 تمرین درجه سانتی‌گراد. اختلاف دمای مکان تمرین با مکان مسابقات هنگام
 برگزاری مسابقات درجه سانتی‌گراد. میزان فاصله‌ی مکان تمرین با مکان
 مسابقات هدف کیلومتر. اختلاف ساعت نسبت به مکان مسابقات
 ساعت.

د: **تقویم کار:** تاریخ برگزاری مسابقات هدف زمان در اختیار روز تاریخ
 تمرین از تا به مدت روز. سیکل یا دوره‌ی تمرین اهداف کلی
 تمرین

تعداد کل جلسات تمرین‌های طراحی شده در سیکل یا دوره‌ی تمرین جلسه.
 کل زمان تمرینات طراحی شده ساعت و دقیقه. کل زمان تمرین‌های سیکل یا
 فصل تمرین ساعت و دقیقه. کل زمان ری‌کاوری فعال بین تکرارهای
 تمرین‌ها ساعت و دقیقه. کل زمان ری‌کاوری سیکل یا فصل تمرین روز
 و ساعت.

زمان دوره‌ی انتقال یا ری‌کاوری فعال تا سیکل یا فاز بعدی تمرین‌ها روز

جدول شماره ۶ - ۲: جدول سلامت و پزشکی اعضای تیم ۱. الف: تاریخچه پزشکی

فرم ارزیابی پزشکی قبل از مسابقات ورزشی
الف - تاریخچه پزشکی

نام و نام خانوادگی:	شغل:	تاریخ تولد:	محل تولد:
رشته تحصیلی:	مدرک تحصیلی:	شماره پرونده:	
آدرس کامل پستی:			
تلفن تماس ۱:	پیش شماره:		
تلفن تماس ۲:	پیش شماره:		
رشته ورزشی:	سابقه فعالیت ورزشی:		
نام مربی:	تلفن تماس:		
نام پزشک خانوادگی:	تلفن تماس:		

لطفاً سئوالات زیر را به طور بلی و خیر پاسخ داده، سئوالات دارای پاسخ مثبت را توضیح دهید.

ردیف	سئوالات	توضیحات	
۱	آیا از تاریخ آخرین معاینه پزشکی خود دچار بیماری یا آسیب شده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲	آیا از یک بیماری پیش رونده یا مزمن رنج می‌برید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳	آیا تاکنون بیش از یک روز در بیمارستان بستری بوده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۴	آیا تاکنون عمل جراحی داشته‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۵	آیا اخیراً دارویی را با یا بدون تجویز پزشک مصرف کرده‌اید؟ (قرص، تزریقی یا استنشاقی)	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۶	آیا تاکنون داروهای مکمل را به منظور افزایش یا کاهش وزن و یا افزایش کارایی در ورزش مصرف نموده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۷	آیا سابقه حساسیت دارید؟ (برای مثال به گرده گل‌ها، دارو، غذا یا تیش حشرات)	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۸	آیا تاکنون در هنگام ورزش و یا بعد از آن دچار کهیر یا دانه‌های پوستی شده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۹	آیا تاکنون در حین یا پس از ورزش بر زمین افتاده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۰	آیا تاکنون در حین یا پس از ورزش دچار سرگیجه شده‌اید؟	بلی <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>

ادامه جدول شماره ۶ - ۲: جدول سلامت و پزشکی اعضای تیم. الف: تاریخچه پزشکی

ردیف	سئوالات	توضیحات	
۱۱	آیا تاکنون در حین یا پس از ورزش دچار درد سینه شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۲	آیا در هنگام ورزش زودتر از دوستان خود دچار خستگی می‌شوید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۳	آیا تاکنون تپش قلب شدید یا فقدان ضربان قلب خود را احساس کرده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۴	آیا سابقه افزایش فشار خون یا بالا بودن سطح کلسترول خون داشته‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۵	آیا تاکنون به شما گفته شده که صدای اضافی یا سوفل قلبی دارید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۶	آیا تاکنون فردی از بستگانتان شما به دلیل مشکلات قلبی قبل از ۵۰ سالگی دچار مرگ ناگهانی شده است؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۷	آیا در طی ماه گذشته دچار بیماری ویروسی شدید (برای مثال عفونت عضله قلب یا منونوکلئور عفونی) شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۸	آیا تاکنون هیچ پزشکی مانع شرکت شما در فعالیت ورزشی به دلیل مسائل قلبی شده است؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۱۹	آیا از بیماری‌های پوستی (مثل خارش، دانه، جوش، زگیل، قارچ یا تاول) رنج می‌برید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۰	آیا تاکنون دچار ضربه یا تکان مغزی شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۱	آیا تاکنون دچار تشنج شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۲	آیا تاکنون دچار بیهوشی یا از دست دادن حافظه شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۳	آیا مکرراً دچار سردرد شدید می‌شوید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۴	آیا تاکنون دچار خواب رفتگی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها، بازوها، ران‌ها یا پاها یا خود شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۵	آیا تاکنون دچار گرم‌زدگی ناشی از ورزش در گرما شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۶	آیا در حین یا بعد از ورزش دچار سرفه، خس خس، یا مشکل تنفسی می‌شوید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۷	آیا مبتلا به آسم هستید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۲۸	آیا مبتلا به حساسیت فصلی هستید که نیازمند درمان دارویی باشد؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>

ادامه جدول شماره ۶ - ۲: جدول سلامت و پزشکی اعضای تیم. الف: تاریخچه پزشکی

ردیف	سؤالات	توضیحات	
۲۹	آیا از هر گونه وسیله حفاظتی یا اصلاحی خاص که معمولاً در رشته ورزشی شما به کار می‌رود استفاده می‌کنید؟ (مثل نگهدارنده زانو، محافظ گردن، کفش‌های مخصوص، سمک، پوشش دندان و...)	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۰	آیا مشکلی در چشم‌ها یا بینایی خود دارید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۱	آیا از عینک، لنز تماسی یا محافظ چشم استفاده می‌کنید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۲	آیا تاکنون دچار شکستگی استخوان یا در رفتگی مفصل شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۳	آیا مشکل دیگری همراه با درد یا تورم در عضلات، تاندون‌ها، استخوان‌ها، با مفاصل دارید؟ در صورت مثبت بودن پاسخ در محل مربوطه علامت زده و در پایین پاسخ دهید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>

شانه ☐ بازو ☐ آرنج ☐ ساعد ☐ مچ دست ☐ دست و انگشتان ☐
 ساق پا ☐ مچ پا ☐ پاوانگشتان ☐ لگن خاصره ☐ ران ☐ زانو ☐
 ساق فقرات ☐ غیره ☐
 سمت آسیب: راست ☐ چپ ☐

توضیح:

۳۴	آیا تاکنون دچار کشیدگی رباط، تاندون یا تورم به دلیل آسیب شده‌اید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۵	آیا تمایل دارید وزن خود را تغییر دهید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۶	آیا به طور منظم برای رسیدن به وزن مورد نیاز رشته ورزشیتان، وزن خود را کاهش می‌دهید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۷	آیا خود را تحت فشار حس می‌کنید؟	بله <input type="checkbox"/>	خیر <input type="checkbox"/>
۳۸	تاریخ آخرین زمان واکسیناسیون خود را بنویسید؟	هپاتیت: / / ۱۳ و دیفتی - کزاز / / ۱۳ سایر موارد:	

اینجانب متعهد می‌شوم که پاسخ من به سؤالات فوق کامل صحیح بوده است.
 امضای ورزشکار: تاریخ: / / ۱۳

ادامه جدول شماره ۶ - ۲ - ب: فرم معاینات

نام و نام خانوادگی:		تاریخ تولد: ۱۳ / /		قد: cm	وزن: kg
PR:		min	regular <input type="checkbox"/>	irregular <input type="checkbox"/>	
BP:		mmHg			
بینایی: راست/..... ۲۰ چپ/..... ۲۰ بینایی اصلاح شده: بلی <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/> مردمک‌ها: مساوی <input type="checkbox"/> نامساوی <input type="checkbox"/>					
ردیف	طبیعی	یافته‌های غیر طبیعی	امضاء		
۱	وضعیت عمومی				
۲	ظاهر				
۳	چشم، گوش، بینی، گلو				
۴	غدد لنفاوی				
۵	قلب				
۶	نبض‌ها				
۷	ریه				
۸	شکم				
۹	دستگاه تناسلی (فقط مردان)				
۱۰	پوست				
۱۱	وضعیت عضلانی اسکلتی				
۱۲	گردن				
۱۳	پشت				
۱۴	شانه / بازو				
۱۵	آرنج / ساعد				
۱۶	مچ دست / کف دست				
۱۷	لگن / ران				
۱۸	زانو				
۱۹	ساق پا / مچ پا				
۲۰	کف پا				

تائیدیه:

☐ مجاز به شرکت در فعالیت ورزشی است.

☐ به دلیل وجود مشکلات پزشکی پس از تکمیل بررسی‌ها یا انجام بازتوانی به شرح زیر مجاز به شرکت در فعالیت ورزشی است.

.....

.....

☐ مجاز به شرکت در مسابقه..... نیست.

.....

دلیل:

.....

توصیه‌ها:

.....

تلفن:

تاریخ: ۱۳ / /

نام و نام خانوادگی پزشک:

مهر و امضای پزشک معاینه کننده:

.....

ادامه جدول شماره ۶ - ۲ - ج: نتایج معاینات پزشکی ورزشکار

نتایج معاینات پزشکی ورزشکار

نام و نام خانوادگی:	تاریخ معاینات:
تاریخ تولد:	کد ملی:

نتیجه معاینات دستگاه استخوانی عضلانی:	محل و نوع آسیب:
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	

نتیجه معاینات دستگاه قلب و عروق:	نوع اختلال:
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	

نتیجه معاینات دستگاه تنفسی:	نوع عارضه:
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	

نتیجه معاینات سایر دستگاه‌های بدن:	نوع عارضه:
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	

<input type="checkbox"/> A ورزشکار مجاز به شرکت در تمرین و مسابقات است.
<input type="checkbox"/> B ورزشکار نیاز به انجام آزمایشات تکمیلی و بررسی مجدد دارد.
<input type="checkbox"/> C ورزشکار با محدودیت اجازه شرکت در تمرینات و مسابقات را دارد.
<input type="checkbox"/> D ورزشکار مجاز به شرکت در تمرین و مسابقات نیست.

نام، امضاء و مهر نظام پزشکی پزشک معاینه کننده

ادامه جدول شماره ۶ - ۲ - د: فرم صدور گواهی

درمانگاه فدراسیون پزشکی
پرونده ورزشکاران مورد معاینه جهت صدور گواهی سلامت

شماره
رشته ورزشی

تاریخ
نام و نام خانوادگی

عضلاتی - اسکلتی			
موارد غیر طبیعی اقدامات پاراکلینیکی تشخیص نهایی توصیه‌های درمانی مجوز نام پزشک معاینه کننده			
قلب - عروق			
موارد غیر طبیعی اقدامات پاراکلینیکی تشخیص نهایی توصیه‌های درمانی مجوز نام پزشک معاینه کننده			
ریوی			
موارد غیر طبیعی اقدامات پاراکلینیکی تشخیص نهایی توصیه‌های درمانی مجوز نام پزشک معاینه کننده			
.....			
موارد غیر طبیعی اقدامات پاراکلینیکی تشخیص نهایی توصیه‌های درمانی مجوز نام پزشک معاینه کننده			
آزمایشگاه			
Blood Group			
CBC:	Hb	MCV	MCHC
Electrolyte:	Na	K	Ca
Viral:	HBV	HBV	

محل امضا ریاست کمیته درمان

محل امضا ریاست فدراسیون

۱- منبع: فدراسیون پزشکی ورزشی ج. ۱، ۱. با تشکر از همکاری مسئولان محترم این فدراسیون به ویژه آقای عبدالرضا ثبات‌چیان مسئول محترم روابط عمومی و همکاران ارجمندشان در فدراسیون پزشکی ورزشی.

- این جدول (جدول ۶ - ۲) برابر فرم‌های تشخیص و تعیین میزان سلامت استاندارد ارایه شده از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران یا سایر مراجع پزشکی معتبر و کمیته پزشکی فدراسیون‌های ورزشی بین‌المللی رسمی که مورد تأیید سازمان تربیت بدنی و کمیته ملی المپیک باشد، برای اعضای تیم‌های ورزشی تهیه و تنظیم خواهد شد.
- بعد از صدور مجوز سلامت و فعالیت ورزشی برای فرد، سایر مراحل برابر برنامه طی خواهند شد.
- مسئول و مجری قانونی آزمون‌ها یا تست‌های استاندارد تعیین سلامت فیزیولوژیکی و ورزشی در هر فدراسیونی، رئیس کمیته پزشکی هر فدراسیون ورزشی است.

توضیحات جدول پیکرسنجی یا آنتروپومتری

با توجه به جدول‌های استاندارد ارایه شده از سوی کمیته ملی المپیک، مدیر فنی و سرمربی تیم‌های ملی هر رشته ورزشی در هر رده‌ی سنی فدراسیون‌های ورزشی، اقدام به تهیه و تنظیم و تحلیل داده‌های آنتروپومتریکی یا پیکرسنجی افراد مورد نظر می‌کنند.

با عنایت به اینکه در بسیاری از رشته‌های ورزشی، جدول‌های پیکرسنجی دارای روایی و مقبولیت و پذیرش استاندارد شده‌ی همه جانبه‌نگر و پاسخگو به نیازهای علمی - کاربردی میدان‌های ورزشی وجود ندارد، ضروری است، نهادهای و مراجع علمی و پژوهشی فدراسیون‌های ورزشی و دانشگاهی در این زمینه اقدام عملی لازم برای رفع این کمبود به عمل آورند.

- جدول‌های ۶ - ۳ و ۶ - ۴، اطلاعات و میزان آنتروپومتریکی اعضای تیم‌های رشته‌ها و رده‌های سنی مختلف را به کادرهای فنی ارایه می‌دهند. مسئولان ذی‌ربط در هر فدراسیون ورزشی، با تحلیل داده‌های موجود، مزیت‌ها و قابلیت‌های مثبت یا منفی موضعی یا کلی آناتومیکی پیکره‌ی هر فرد آزمون شونده را تعیین کرده و پس از عبور از مراحل مختلف غربال‌گری، برنامه‌های طراحی شده برای افراد مورد نظر، به مرحله‌ی اجرا درخواهند آمد.

جدول ۶-۳: جدول پیکر سنجی (انترپومتری) اعضای تیم رشته‌ی رده‌ی سنی سال. مردان □ زنان □ در آغاز و پایان سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز.

شماره	نام و نام خانوادگی	سن (سال)	وزن (۲) (kgf)	قد ایستاده	قد نشسته	پهنای شانه	طول ران	طول دست‌های باز	طول ساعد	دور مفصل مچ دست برتر	دور سینه	دور سر	طول کف دست	طول کف پا
۱														
۲														
۲														
۴														
۵														
۶														

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - سرمربی (مدیر فنی) تیم: ۲ - کارشناس پیکر سنجی فدراسیون ۳ - مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیته‌ی ملی 'المپیک'
 نشانه‌ها: اندازه‌های بدن بر حسب سانتی‌متر است. (۱) - آغاز سیکل تمرین ۲/ پایان سیکل تمرین).

جدول ۶-۴: جدول پیکرسنجی آقای/ خانم عضو تیم رشته ورزشی ردهی سنی در آغاز و پایان سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز.

شماره	روز	وزن (۱)	قد ایستاده	پهنای شانه	طول ران	طول دست‌های باز	طول ساعد	دور مفصل مچ دست برتر	دور سینه	دور سر	طول کف دست	طول کف پا
	تاریخ	وزن (۲) (kg)	قد نشسته	دور لگن	طول ساق	طول دست تا مچ	طول بازو	دور مفصل مچ پای برتر	دور کمر	دور گردن	دور مشت بسته	حالت قوس کف پا
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - سر مربی (مدیر فنی) تیم ۲ - کارشناس پیکر سنج فدراسیون ۳ - مسئول کمیتهی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیتهی ملی المپیک
 نشانه ها: اندازه های بدن برحسب سانتی متر است. (۱) آغاز سیکل تمرین ۲ پایان سیکل تمرین (۱)

توضیحات جدول‌های آمادگی جسمانی عمومی

با عنایت به اینکه در آزمون‌های جسمانی عمومی هر رده‌ی سنی و جنسی رشته‌های مختلف ورزشی از جدول‌های ویژه‌ای بهره‌گیری می‌شود، برای پیش‌گیری از طولانی شدن بحث، با گزینش و ارزیابی چند جدول و یک نمونه‌ی کاربردی آنها در رشته‌های کشتی آزاد و فرنگی، به علاقه‌مندان سفارش می‌شود جهت آگاهی و تهیه‌ی فرم آزمون‌های استاندارد در رشته‌ی ورزشی مربوط به یکی از مراکز سنجش و پایگاه‌های قهرمانی در سراسر کشور مراجعه فرمایند.

- جدول‌های پنج‌گانه‌ی بالا، جدول استاندارد و ارایه شده‌ی مورد تأیید سازمان تربیت بدنی، کمیته‌ی ملی المپیک و فدراسیون‌های جهانی و ملی هر رشته‌ی ورزشی هستند. کادرهای فنی هر فدراسیونی در هر رده‌ی سنی با هماهنگی آکادمی کمیته‌ی ملی المپیک در آغاز و پایان هر فصل یا سیکل تمرینی و مسابقه‌ای، برابر با سرفصل‌های جدول‌های یاد شده در بالا، اقدام به آزمون و تعیین میزان وضعیت موجود قابلیت‌های جسمانی و روانی - حرکتی اعضای تیم مورد نظر خواهند کرد.

● مسئول و مجری قانونی تست‌های مورد اشاره در هر فدراسیون ورزشی، مدیر فنی و سرمربی مربوط به هر رده‌ی سنی تیم ملی آن فدراسیون است.

جدول‌های شماره‌ی ۶-۷ و ۶-۸: در بحث کلیه‌ی آزمون‌های عمومی و ویژه، توجه به ویژگی‌های سنی و جنسی و میزان تجربه و خبره‌گی ورزشکاران در کنار و همراه با دیگر عوامل مؤثر، یکی از مهم‌ترین اولویت‌ها است. این درجه‌ی اهمیت بالا در ارتباط با آزمون‌های روان - حرکتی فردی و تیمی نیز دارای اعتبار ویژه است.

در آزمون‌های روان - حرکتی، آزمون‌های استاندارد شده‌ی معتبری در شکل‌های پرسش‌نامه‌ای و میدانی برای تعیین نیم‌رخ حالات و ویژگی‌های روانی ورزشکاران وجود دارد. مانند جدول آزمون‌های حرکتی مربوط به هم‌آهنگی‌های چند عضوی در خطوط محیطی و سطوح درونی و بیرونی یک شش یا هشت ضلعی منتظم، هدف‌گیری با توپ‌های ماهوتی مانند توپ تنیس، طراحی مسیرهای مختلفی برای انجام حرکت‌های تعادل ایستا و پویا بر روی یک یا ترکیبی از هر دو پا، عکس‌العمل‌های مختلف دیداری و شنیداری و... یا بهره‌گیری از پرسش‌نامه‌ی جهانی شصت و پنج گزینه‌ای POMS^۱ که بر پایه‌ی درجه‌بندی پنج نقطه‌ای لیکرت (عالی، خیلی خوب و...) تنظیم شده است یا آزمون شصت پرسشی خودسنجی انستیتوی استرالیای جنوبی SASI^۲ و همچنین استفاده از سیاهه‌ی تجدید نظر شده‌ی «نگرش کودکان نسبت به فعالیت‌های بدنی (CATPA)^۳ و آزمون تبحر حرکتی برونینکس -

1. Profile of Mood States (Poms)

2. South Australian Sport institute self assessment test.

پرسش‌نامه‌ی خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی

3. Childrens's Attitudes Toward Physical Activity inventory (CATPA)

سیاهه‌ی نگرش کودکان نسبت به فعالیت‌های بدنی

اوزرتسکی (BOTMP)^۱ و... میزان مهارت‌های روانی - حرکتی ورزشکاران سنین مختلف، مورد ارزش‌یابی و تحلیل کارشناسی قرار می‌گیرد.

«... آزمون تبحر حرکتی برونینکس - اوزرتسکی (BOTMP) یک مجموعه آزمون هنجار مرجع^۲ است و عملکرد حرکتی کودکان ۴/۵ تا ۱۴/۵ ساله را ارزیابی می‌کند. مجموعه کامل این آزمون از هشت خرده آزمون (شامل ۴۶ بخش جداگانه) تشکیل شده است که تبحر حرکتی یا اختلالات حرکتی در مهارت‌های درشت و ظریف را ارزیابی می‌کند...»^۳

... برای پیش‌گیری از طولانی شدن بحث، از طرح مشروح جدول‌های روان - حرکتی معتبر، پوزش خواسته و به همین گفت و گوی کوتاه اکتفا می‌شود و توجه علاقه‌مندان به شرح کامل این آزمون‌ها و خرده آزمون‌ها که در بخش‌های روان‌شناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک یا کمیته‌های روان‌شناسی فدراسیون‌های ورزشی مربوط، موجود است (یا باید موجود باشد!) جلب می‌کنیم.

1. Bruininks - Oseretsky Test of Motor Proficiency.

2. Norm - referenced

۳. واعظ موسوی، دکتر محمدکاظم. کارگاه آموزشی آزمون تبحر حرکتی برونینکس - اوزرتسکی، شهریور ۸۴ (درشت و تهران)، دستورالعمل اجرایی طرح استعدادیابی پایگاه‌های ورزش قهرمانی استان‌های کشور، معاونت امور قهرمان‌پروری و توسعه پایگاه‌های ورزش قهرمانی، مردادماه ۱۳۸۴: ص ۱۳.

توضیحات جدول‌های آزمون ویژه

- ۱ - در هر رشته‌ی ورزشی پیش از هر عملی، ضروری است که سیستم انرژی غالب با میزان نسبی درصد آن و همچنین سیستم یا سیستم‌های مکمل با میزان نسبی درصد تعیین شوند.
- ۲ - توسط کارشناسان ممتاز و خبره‌ی هر فدراسیون ورزشی برای سیستم انرژی فسفاژنی و تعیین قابلیت‌های تارهای عضلانی تند انقباض $1:G$ یک یا چند تکنیک مهارتی ورزش مورد نظر برای اجرا در زمان ده ثانیه طراحی می‌شود.
- ۳ - با همان ترتیب برای تعیین میزان قابلیت‌های تارهای عضلانی $2:FOG$ یک یا چند تکنیک مهارتی ورزش مورد نظر برای اجرا در زمان سی ثانیه طراحی می‌شود.
- ۴ - همین طراحی برای سیستم بی‌هوازی با لاکتیک در زمان‌های جداگانه‌ی یک و دو دقیقه و همچنین برای سیستم هوازی تا آستانه‌ی لاکتیک به مدت ده دقیقه انجام می‌گیرد.
- ۵ - کارها یا تکنیک‌های طراحی شده‌ی سرعتی ده تا سی ثانیه با حداکثر شدت، هر یک، دو بار تکرار می‌شوند. بهترین اجرا، انتخاب و محاسبه می‌شود. دیگر سیستم‌ها در زمان‌های تعیین شده یک بار تکرار شده و محاسبه می‌شود.
- ۶ - نسبت سیستم‌های انرژی غالب به مکمل به این شکل طبقه‌بندی و مورد توجه قرار می‌گیرند:
۱ - ۶۰ تا ۷۰ درصد ۲ - ۷۵ تا ۸۵ درصد ۳ - ۹۰ تا ۹۵ درصد ۴ - شرایط به تقریب مساوی.
۵۰ - ۵۰ با دامنه‌ی نوسان ± 5 درصد برای هر یک از طبقه‌های چهارگانه‌ی بالا.
- ۷ - برای هر یک از طبقه‌های چهارگانه‌ی بالا، به شرح زیر، ضریب تعیین می‌شود:
- در شرایط غلبه سیستم انرژی در دامنه‌ی ۶۰ تا ۷۰ درصد ± 5 ، ضریب سیستم یا سیستم‌های غالب ۲ و سیستم یا سیستم‌های کمکی عدد ۱ تعیین می‌شود.
- در شرایط غلبه سیستم انرژی در دامنه‌ی ۷۵ تا ۸۵ درصد ± 5 ، ضریب سیستم یا سیستم‌های غالب ۴ و سیستم یا سیستم‌های کمکی عدد ۱ تعیین می‌شود.
- در شرایط غلبه سیستم انرژی در دامنه‌ی ۹۰ تا ۹۵ درصد ± 5 ، ضریب سیستم یا سیستم‌های غالب ۵ و سیستم یا سیستم‌های کمکی عدد ۱ تعیین می‌شود.
- در شرایط غلبه سیستم انرژی در دامنه‌ی ۵۰ - ۵۰ درصد ± 5 ، ضریب هر یک، معادل عدد ۱ تعیین می‌شود.

- ۸ - مهارت‌های تعیین شده برای هر رشته‌ی ورزشی (بندهای ۲ تا ۵) برابر عرف آموزشی معمول با ر‌بندی می‌شوند: نمره ممتاز معادل ۲۰ - ۱۸، نمره عالی معادل ۱۷ - ۱۶، نمره متوسط معادل ۱۵ - ۱۲، نمره ۱۱ - ۸ ضعیف و زیر ۸ خیلی ضعیف.
- ۹ - نمره ویژه هر آیت‌م = ضرب سیستم انرژی مورد نظر × نمره خام هر آیت‌م.
- ۱۰ - نمره ویژه هر فرد در هر دوره‌ی آزمون مساوی است با جمع نمره‌های ویژه‌ی فسفاژنی یا سرعتی‌ها، لاکتیکی و هوازی او در آزمون.

جدول ۶- ۱۰: جدول آزمون آمادگی ویژه آقای/خانم عضو تیم رشته‌ی ورزشی سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز. سیستم انرژی غالب رشته‌ی ورزشی درصد. سیستم انرژی مکمل درصد.

مقایسه و آنالیز داده‌های (۱) و (۳)	جمع نمره‌های ویژه (۱)	ضرب \times نمره	تعداد مهارت‌های در ۱) ۱۰'	تعداد مهارت‌های انجام شده	ضرب \times نمره	تعداد مهارت‌های انجام شده	ضرب \times نمره	تعداد مهارت‌های انجام شده	ضرب \times نمره	تعداد مهارت‌های انجام شده	تعداد مهارت‌های انجام شده در ۱) ۱۰"	روز و تاریخ وزن (۱)	شماره
	مجموع نمره‌های ویژه (۱)	نمره ویژه ۵	تعداد مهارت‌های انجام شده در ۲) ۱۰'	نمره ویژه ۴	تعداد مهارت‌های انجام شده	نمره ویژه ۳	تعداد مهارت‌های انجام شده	نمره ویژه ۲	تعداد مهارت‌های انجام شده در ۲) ۳۰"	نمره ویژه ۱	تعداد مهارت‌های انجام شده در ۲) ۱۰"	وزن (kg)	سن (سال)
													۱
													۲
													۳
													۴
													۵
													۶

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - سر مربی (مدیر فنی) تیم ۲ - کارشناس ویژه‌ی رشته مربوط ۳ - مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک
● نشانه‌ها: ۱ = پایان سیکل تمرین ۲ = آغاز سیکل تمرین

توضیحات مربوط به جدول‌های تمرین‌های انجام شده در جلسه‌ها، روزها و سیکل‌های کوتاه و بلند مدت

همان گونه که در جدول‌ها و نمودارهای ۶-۱۱ تا ۶-۱۲ مشاهده می‌شود، برنامه و اطلاعات ویژه‌ی هر جلسه‌ی تمرین و در پایان سیکل تمرین، جمع کل زمان تمرین در زمینه‌های اختصاصی و زمان‌های انتقالی یا ترانزیت‌های میان سیکل‌ها، مسابقه‌های تدارکاتی و دیگر آگاهی‌های مورد نیاز، به تفکیک موضوع فعالیت انجام شده ارائه گردیده است. پس از استخراج زمان‌ها و تعیین شدت تمرین‌های اجرا شده، این میزان‌ها و آمار به دست آمده به شکل نمودارهای آماری مختلف و همچنین رسم منحنی‌های مربوط به زمان و شدت تمرین اقدام می‌شود.

نتایج آماری به دست آمده و نمودارها و منحنی‌های ترسیم شده، آینه و نمادی از جز و کل برنامه‌های تمرینی اجرا شده است. به سخنی، می‌توانیم آن را با نتیجه‌ی آزمایش‌های پزشکی یا یک الکتروکاردیوگرام فرد یا گروهی از افراد تشبیه کنیم. مربیان یا پژوهش‌گران با ارزیابی نتایج و آنالیز آنها، نقاط قوت و ضعف تمرین را تعیین و نبض حرکت‌های با برنامه آینده را کنترل کنند. لازم به یادآوری است، جدول‌های اطلاعات تمرینی به دو شکل مفصل و کامل‌تر مانند جدول‌های ۶-۱۲، ۶-۱۳ و ۶-۱۴ یا ساده‌تر و خلاصه‌تر (جدول‌های ۶-۱۵ تا ۶-۲۱) طراحی و ارائه شده‌اند. در نهایت، هر دو شکل، وظایف مانیتورینگ تمرین را انجام می‌دهند. با این تفاوت که در جدول‌های کامل‌تر، وضعیت عواملی مانند تغییرهای وزن و نوسان‌های ضربان قلب تمرین‌کنندگان در آغاز و پایان تمرین، نسبت تمرین‌ها در سیستم‌های مختلف انرژی و.... به شکلی انفرادی و تیمی ارائه شده است. اما در جدول‌های ساده‌تر و خلاصه‌تر، تنها به شکل تیمی، موضوع تمرین‌های انجام شده را مورد توجه قرار داده است.

اگر می‌خواهیم دقیق و با حوصله، نتایج تمرین‌ها را کنترل و مورد تجزیه و تحلیل علمی - کاربردی قرار دهیم، بهتر است از جدول‌های کامل‌تر استفاده کنیم. این جدول‌ها علاوه بر اطلاعات کامل تمرینی، آمار تمرین هر فرد را از میکروسیکل تا ماکروسیکل به ما می‌دهد. - اضافه می‌شود، در جدول‌های ارائه شده، بسته به رشته‌ی ورزشی و حجم تمرین‌های انجام شده، می‌توانیم در زمان و اجزای مربوط به حجم تمرین به نسبت مورد نیاز تغییر ایجاد کنیم و در رسم نمودارها از واحدهای مورد نیاز بهره بگیریم یا از اشکال مختلف نموداری به دل‌خواه، استفاده کنیم.

جدول ۶-۱۲: جدول برنامه کلی تمرین تیم..... رشته ورزشی..... ردهی سنی..... مرد □ زن □ هفته..... از سیکل تمرین..... از تاریخ..... تا..... اهداف تمرین:

۱- ارتقای نسبی درصد آمادگی انرژی. ۲- ارتقای نسبی درصد آمادگی عضلانی. ۳- ارتقای نسبی درصد آمادگی ویژه

شماره	روز و تاریخ تمرین		شنبه	یکشنبه		دوشنبه	سه‌شنبه		چهارشنبه	پنج‌شنبه		جمعه	جمع کل	میانگین
	موضوع برنامه		ص	ب	ص	ب	ص	ب	ص	ب	ص	ب		
۱	درجه حرارت مکان تمرین (استانی گرد)													
۲	سیستم انرژی غایب و درصد نسبی سیستم انرژی مکمل و درصد نسبی کل زمان تمرین فعال (دقیقه)													
۳	کل زمان تمرین (دقیقه)													
۴	کل زمان تمرین هوایی (دقیقه)													
۵	تمرین می‌هوایی - لاکتیک													
۶	کل زمان ری‌کوری فعلی تمرین (دقیقه)													
۷	زمان ری‌کوری فعال (دقیقه)													
۸	زمان تمرین تخصصی (دقیقه)													
۹	درصد نسبی سبب تمرین تخصصی موضوع تمرین مکمل													
۱۰	زمان تمرین مکمل (دقیقه)													
۱۱	درصد نسبی شدت تمرین													
۱۲	زمان ری‌کوری تا جبهه بعد استراحت													
۱۳	فاصله زمانی تا تاریخ مسابقات هدف (روز)													

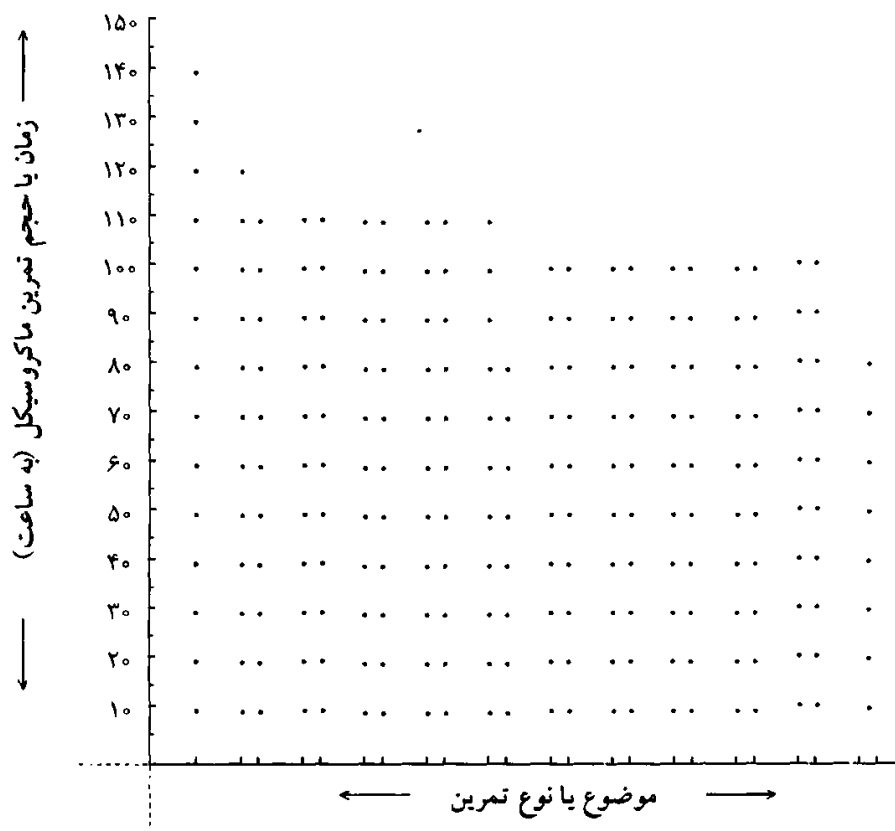
نمونه نام خانوادگی و نام: ۱- مدیر فنی (سر مربی)، طرح و مجری ۲- مربیان ۳- مسئول کمیته آموزش فدراسیون ۴- ناظر فنی کمیته ملی المپیک.

جدول ۶-۱۳: جدول عملکرد یک جلسه تمرین اعضای تیم رشته ورزشی ردهی سنی مرد □ زن □ سبک یا فصل تمرین مدت روز
تاریخ اجرا از ساعت تا زمان تمرین دقیقه. مکان تمرین دما درجه سانتی گراد. رطوبت نسبی درصد.

توضیحات	ضربان قلب تمرین		H.R.T.	دامنه تغییرات	R.H.R. P.H.R.S.T. H.R.T. Max	W.S.T. W.E.T. (kg)	نام و نام خانوادگی	شماره
	زمان تمرین فعال	کل زمان تمرین						
میزان وزن در پایان تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین	میزان وزن در شروع تمرین
W.E.T.	W.S.T.	P.H.R.S.T.	R.H.R.	H.R.T. max	T.T.T. A.T.T.	کل زمان تمرین فعال (دقیقه)	کل زمان تمرین	کل زمان تمرین
مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)	مسابقات هدف (روز)
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - مدیر فنی (سرپرستی) طراح و مجری ۲ - مربیان ۳ - مسئول کمیتهی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیتهی ملی المپیک.

جدول ۶-۱۸: نمودار زمان یا حجم تمرین تیم ملی طی ماکروسیکل منتهی به شرکت در مسابقه‌ی
به مدت روز. از تاریخ تا



امضاها

جدول ۶ - ۲۰: جدول زمان ویژه‌ی دوره‌های ترانزیت (انتقال) در مدت ماکروسیکل تمرینی منتهی به شرکت در مسابقه‌ی از تاریخ تا به مدت روز.

شماره	میان مزوسیکل‌های	مدت (روز) از تا	نوع فعالیت دوره‌ی انتقال (ری‌کاوری فعال، استراحت مطلق، سایر تمرین‌ها)	مکان (شهرستان)	توضیح
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					
۱۱					
۱۲					
۱۳					
۱۴					
۱۵					
۱۶					
جمع ماکروسیکل					

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - مدیر فنی (سر مربی) طراح و مجری ۲ - مربیان ۳ - مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون
۴ - ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک.

جدول ۶-۳۱: جدول مسابقاتهای تدارکاتی ماکروسیکل تمرین تیم ملی ایران با هدف شرکت در مسابقاتهای از تاریخ تا به مدت روز.

توضیحات	مقام و امتیاز تیمی	جمع مدال‌های کسب شده		مکان برگزاری		تاریخ برگزاری مدت (روز)	نام مسابقاتهای تدارکاتی	شماره
		برنز	نقره	طلا	شهر - کشور			
								۱
								۲
								۳
								۴
								۵
								۶
							جمع کل مدال‌ها، امتیازها و مقام‌های تیمی کسب شده	
							مسابقه هدف	

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - مدیر فنی (سر مربی) طراح و مجری ۲ - مربیان ۳ - مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک.

توضیح درباره‌ی جدول‌های تغذیه

روش سنتی یا موجود، بدون توجه به کالری‌سنجی و محاسبه‌ی ورودی و خروجی کالری‌های جذب یا سوخته شده ضمن تمرین‌ها، متابولیسم پایه و دیگر فعالیت‌های حیاتی و الزامی و با زمان و شدت‌های متفاوت و بدون موازنه‌ی این دو عامل برای تصمیم‌گیری علمی، در بهترین حالت به کمیت و کیفیت مطلوب مواد غذایی و طبخ مطبوع آنها در صورت ضرورت یا سرویس‌دهی بعضی مکمل‌های تجویز شده، توجه خود را معطوف کرده است.

در این روش غیرعلمی، با وجود و حضور بعضی از کارشناسان تغذیه در بعضی از فدراسیون‌ها یا تیم‌های ورزشی، ورزشکار حسب عادت‌های ملی و محلی و با تکیه بر غریزه و حس شخصی و ذائقه و گرایش سیری یا گرسنگی، تغذیه‌ی خود را سازمان‌دهی می‌کند. در این روش، حتی آشپز و شاگرد آشپز که غذا را طبخ و کم یا زیاد برای ورزشکار سرو می‌کنند، نقشی اثرگذار بر عهده دارند! یعنی گروهی متشکل از تدارکات‌چی و مأمور خرید مواد خام غذایی، کارکنان آشپزخانه، کارشناس تغذیه و مربی فنی و خود ورزشکار، بدون در نظر گرفتن کلاس وزنی و شدت و ضعف و حجم فعالیت‌های ورزشکار و بدون آگاهی قطعی یا نسبی از میزان کالری متری انرژی‌های دریافتی یا سوخته شده و بدون آگاهی از موازنه‌ی متابولیسم یا سوخت و ساز مواد مغذی، مکانیزم تغذیه را برنامه‌ریزی و اجرا می‌کنند!

برای اصلاح و بهبود وضعیت موجود و ارتقای آن به درجه‌ای علمی، جدول‌های فردی و تیمی مورد اشاره، پیشنهاد شده‌اند. با توجه و استفاده از روش‌های کارشناسی موجود، تعیین میزان به نسبت دقیق کالری‌سنجی مواد مغذی و هزینه‌ی انرژی کار و استراحت و به طور کلی، تمام فعالیت و استراحت‌ها طی شبانه‌روز یا طی مدت معین، توسط کارشناسان تغذیه، می‌توان تغذیه کمی و کیفی علمی را جای‌گزین وضع غیرعلمی و غیرپاسخگوی موجود کرد.

برای کالری‌سنجی متابولیسم یا سوخت و ساز (آنابولیسم و کاتابولیسم) در واحد زمان مانند یک شبانه‌روز یا ۲۴ ساعت، کارشناسان علم تغذیه با توجه به استانداردها و دستورالعمل‌های علمی، با استفاده از روش‌هایی ساده و گام به گام و با در نظر گرفتن ضریب‌های متابولیسم پایه و ضریب کل در فعالیت‌های مختلف از یک طرف و محاسبه‌ی ارزش‌های کالریکی نهفته در مواد مغذی هرم غذایی مرجع ورزشکاران در هر طبقه یا کلاس وزنی، اقدام به تعیین و محاسبه‌ی کالری‌های ورودی و خروجی بدن ورزشکاران می‌کنند. با توجه به این روش‌ها که

به شکلی تخصصی توسط کارشناسان خبره‌ی تغذیه سازمان‌دهی و به کار برده می‌شوند، در اجرای برنامه‌های تمرینی و مسابقه‌ای، تغذیه ورزشکاران از نظر چندی و چونی نیز سمت و سو و ماهیتی علمی و قابل کنترل و ارزش‌یابی برای کادرهای فنی و دیگر پژوهش‌گران، پیدا می‌کند.

بهره‌گیری از جدول‌های پیشنهادی، بستگی به کاربرد نکات گفته شده توسط کارشناسان متخصص تغذیه یا کادرهای فنی صاحب دانش و تخصص علمی لازم در تغذیه دارد.

جدول ۶-۲۲: جدول تغذیه‌ی اعضای تیم رشته‌ی سن سال. جنس: مرد □ زن □ سیکل یا فصل تمرین مدت: روز. از تاریخ تا مکان تمرین

..... مکان تغذیه

روز تاریخ	گروه وزنی $\pm 5\text{kg}$	مواد مغذی صبحانه	کالری تولیدی (Kcal)	میان وعده صبح	کالری تولیدی (Kcal)	مواد مغذی نهار	کالری تولیدی (Kcal)	میان وعده عصر	کالری تولیدی (Kcal)	مواد مغذی شام	کالری تولیدی (Kcal)	بعد از شام	کالری تولیدی (Kcal)	کل کالری دریافتی صبح	کل کالری دریافتی روزانه	کل سوخت روزانه ($\pm \text{Kcal}$)	روز	تاریخ
۱																		
۲																		
۳																		
۴																		
۵																		
۶																		
۷																		
۸																		
۹																		
۱۰																		
جمع کل (Kcal)																		

نام و نام خانوادگی و مشخصات: ۱- مدیر فنی (سر مربی) تیم ۲- کارشناس تغذیه‌ی فدراسیون ۳- مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴- ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک

شماره ۶ - ۲۳: جدول تغذیهی خانم عضو تیم رشتهی ورزشی سن سال. جنس: مرد □ زن □ در سیکل یا فصل تمرین مدت
 شبانه روز. از تاریخ تا مکان

موازنی سوخت و ساز (Kcal ±)	جمع کل کالری دریافتی ۲۴ ساعت	جمع کل کالری سوخته شده در ۲۴ ساعت (بازال، کارکرد تمرین و سایر)	جمع کل کالری دریافتی صبح	جمع کل کالری بعد از شام	مواد مغذی شام	مواد مغذی عصر	میان وعده صبح	میان وعده صبحانه	مواد مغذی صبحانه	وزن صبح قبل از صبحانه	وزن بعد از ظهر	تاریخ روز	شماره
													۱
													۲
													۳
													۴
													۵
													۶
													۷
													میانگین
													جمع کل

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱ - مدیر فنی (سر مربی) تیم ۲ - کارشناس تغذیهی فدراسیون ۳ - مسئول کمیتهی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیتهی ملی المپیک

توضیح در ارتباط با جدول‌های ۶-۲۴ و ۶-۲۵

برای تعیین کلاس وزن مطلوب ورزشکاران از چندین روش کلینیکی یا میدانی می‌توان استفاده کرد. در کلینیک‌ها یا پایگاه‌های علمی ورزشی و آزمایشگاهی، دستگاه‌هایی به نام بادی کامپوزیشن^۱ وجود دارد که ترکیب بدنی را به تفکیک میزان چربی، توده‌ی عضلانی و سایر فاکتورها مشخص کرده و پاسخ مکتوب به وسیله‌ی رایانه به متقاضی ارایه می‌شود.

در میدان‌های ورزشی که این امکان‌ها وجود ندارند، بنابه سفارش‌های کارشناسان و پژوهش‌گران، راه‌های مختلفی برای تعیین و محاسبه‌ی وزن موجود و مقایسه‌ی آن با وزن مطلوب وجود دارد. از جمله به دو روش معتبر مورد قبول اکثر پژوهش‌گران علوم ورزشی می‌توان اشاره کرد. یکی استفاده از فرمول تعیین شاخص توده‌ی بدن یا BMI^۲ است که حاصل تقسیم وزن برحسب کیلوگرم بر مجذور قد برحسب متر است. عدد به دست آمده با استانداردها و شاخص‌های بدنی مقایسه و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

روش دیگر، استفاده از فرمول تقسیم قد افراد برحسب سانتی‌متر بر دور مچ دست آنها برحسب سانتی‌متر است. با مقایسه‌ی عدد حاصل با استانداردهای موجود، وزن افراد آنالیز می‌شود.

در جدول‌های ۶-۱۶ و ۶-۱۷، مربیان و کارشناسان تیم‌ها می‌توانند از این دو شیوه یا دیگر روش‌های با روایی و پایایی معتبر، بسته به امکانات خود، به اختیار استفاده کرده و آن را پایه‌ی تحلیل وزن ورزشکاران قرار دهند.

جدول ۶- ۲۴: جدول میزان تغییرات وزن و چربی اعضای تیم رشته ردهی سنی مرد □ زن □ سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز.

ردیف	نام و نام خانوادگی		قد ایستاده	وزن (۱)	میزان تغییر وزن (گرم)	میزان درصد چربی (۱)		میزان تغییر چربی (گرم)	کلاس وزن کنونی (kgf)	کلاس وزن استاندارد پیشنهادی (kgf)
	سن (سال)	دور معج دست برتر		(۲) وزن (kgf)	میزان تغییر وزن (درصد)	میزان درصد چربی (۲)	میزان تغییر چربی (درصد)			
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱- مدیر فنی (سر مربی) تیم ۲- کارشناس پیکر سنجی فدراسیون ۳- مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴- ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک
● نشانه‌ها: (۱) = آغاز سیکل تمرین، ۲ = پایان سیکل تمرین

جدول ۶- ۲۵: جدول میزان تغییرات وزن و چربی آقای □ خانم □ عضو تیم رده‌ی سنی سال. سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز.

ردیف	روز	قد ایستاده	وزن (۱)	میزان تغییر وزن (گرم)	میزان درصد چربی (۱)	میزان تغییر چربی (گرم)	کلاس وزن کنونی (kgf)	کلاس وزن استاندارد پیشنهادی (kgf)
۱				میزان تغییر وزن (درصد)	میزان درصد چربی (۲)	میزان تغییر چربی (درصد)		
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								
۱۰								

نام و نام خانوادگی و مضای: ۱ - مدیر فنی (سرمری) تیم ۲ - کارشناس پیکر سنجی فدراسیون ۳ - مسئول کمیته‌ی آموزش فدراسیون ۴ - ناظر فنی کمیته‌ی ملی المپیک
 ● نشانه‌ها: (۱) = آغاز سیکل تمرین، ۲ = پایان سیکل تمرین)

جدول ۶-۲۶: جدول نتایج کلی آزمون‌های آغاز و پایان تمرینات آمادگی عمومی و ویژه اعضای تیم رشته‌ی رده‌ی سنی مرد □ زن □ سیکل تمرین از تاریخ تا مدت روز.

نتیجه گیری کارشناسی	معدل (۱)	جمع نمره‌های (۱)	نمره آمادگی ویژه (۱)	نمره آمادگی حرکتی (۱)	نمره آمادگی جسمانی (۱)	ضربان قلب استراحت (۱)	چربی بدن (۱)	وزن (۱)	نام و نام خانوادگی	سن (سال)
	معدل (۲)	جمع نمره‌های (۲)	نمره آمادگی ویژه (۲)	نمره آمادگی حرکتی (۲)	نمره آمادگی جسمانی (۲)	ضربان قلب استراحت (۲)	چربی بدن (۲) (درصد)	وزن (۲) (kg)		
	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm	درصد تغییر \pm		
										۱
										۲
										۳
										۴*

نام و نام خانوادگی و امضای: ۱- مدیر فنی (سر مربی) تیم ۲- کارشناس فنی فدراسیون ۳- مسئول کمیته آموزش فدراسیون ۴- ناظر فنی کمیته ملی المپیک

* شماره‌های جدول را به تعداد اعضای تیم ادامه می‌دهیم.

● نشانه‌ها: (۱) = آغاز سیکل تمرین. ۲ = پایان سیکل تمرین

ادامه جدول ۶- ۲۸: تقویم عملکرد فنی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان ایران، طی اردوی اول از تاریخ ۱۳۸۷/۲/۴ تا ۱۳۸۷/۲/۱۸ مکان اردو: خانه کشتی

زمان بازی های میدانی	زمان سایر تمرین ها	زمان تمرین دو و میدانی (دقیقه)	زمان تمرین های ایستگاهی	زمان تمرین کشتی (دقیقه)			زمان تمرین کشتی استانه	کل زمان کل زمان ری کلاوی	دوره ها (دقیقه)	بین تکرار ها و	اسود کردن (دقیقه)	گرم کردن (دقیقه)	کل زمان تمرین (دقیقه)	ساعت شروع و پایان تمرین	روز تاریخ
				ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	قدرتی	توانی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی		
در هر سه سیستم (دقیقه)	ل. سرعتی ها	ل. سرعتی ها	ل. سرعتی ها	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	قدرتی	توانی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی	ل. سرعتی ها	ل. استقامتی		
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۴	۱۰	۵۰	۵:۳۰ - ۶:۲۰	سه شنبه ۸۷/۲/۱۰
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰	۱۵	۷۰	۹:۳۰ - ۱۰:۴۰	چهارشنبه ۸۷/۲/۱۱
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰	۲۰	۹۵	۱۰:۳۰ - ۱۲:۰۵	پنج شنبه ۸۷/۲/۱۲
۵۰	-	-	۳۳	-	۱۵	-	-	۴۸	۱۱	۱۲	۱۱۳	۱۷۰	۸۴۰		
۵۰	۹۵	۳۵	۱۲	۱۵	۱۳۱										جمع کل

*** صبح ۴:۱۳۸۷ و ورود و معاینه پزشکی.

*** در: بین جلسه ها، تمرین های افراد غیر عزمی به گزینشی، با گزینشی ها تفاوت داشت و به صورت عمده در فاز مادگی عمومی بود.

ادامه جدول ۶- ۲۸: تقویم عملکرد فنی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان ایران، طی اردوی اول از تاریخ ۱۳۸۷/۲/۴ تا ۱۳۸۷/۲/۱۸ مکان اردو: خانه کشتی. (گزینشی ایتالیا)

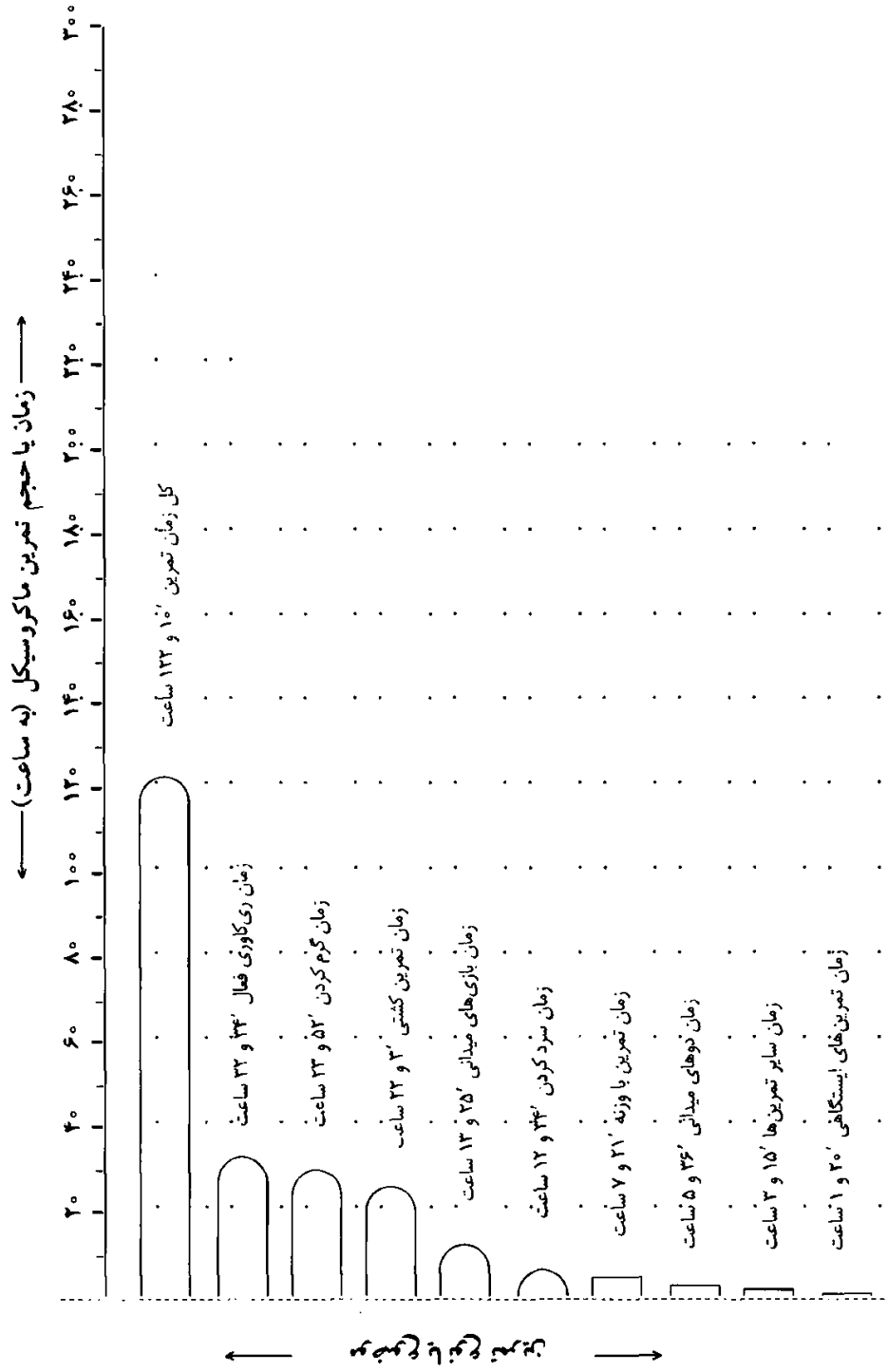
ردیف	روز	ساعت شروع و پایان تمرین	کل زمان تمرین (دقیقه)	گرم کردن (دقیقه)	سرود کردن (دقیقه)	کل زمان ریگآوری بین تکرارها و دوره ها (دقیقه)	زمان تمرین کشتی (دقیقه)				زمان تمرین های ایستگاهی			زمان تمرین با وزنه (دقیقه)			زمان تمرین دو و میدانی (دقیقه)			زمان سایر تمرین ها			زمان بازی ها میدانی
							هوازی تا استانه	لاکتیک	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	ه. ل.	سرعتی ها	
		جمع ص ۱	۸۴۰	۱۷۰	۱۱۳	۲۱۹	۷۲	۴۸	۱۱	-	۱۲	-	-	۱۵	-	۳۲	۳	-	۹۵	-	-	-	۵۰
		جمع کل	۲۷۵	۱۸۰	۳۴۶	۱۱۷	۷۲	۱۳	-	۳۴	-	-	۵۷	۸	۱۵	۳	-	۱۲۵	-	۱۳۰	-	-	
							۲۰۲			۳۴		۳۳				۶۰		۱۲۵					

*: غیروگزینشی ها تمرین های هوازیشان بیش از میزان تمرین گزینشی ها بود که منظور نشده است.

جدول ۶- ۳۰: برنامه تمرینی پیشنهادی اردوی تیم ملی کشتی فرنگی بزرگسالان - اولین گزینش المپیک - ایتالیا

تاریخ	صبح	عصر
چهارشنبه ۸۷/۲/۴	ورود، اعضای تیم و ارزیابی پزشکی	مرور فن سبک ۳۰ دقیقه - حرکات اختیاری و سبک بدن‌سازی
پنج‌شنبه ۸۷/۲/۵	بازی میدانی (ترجیحاً بسکتبال)	تمرین کشتی خاک و سرپا (جمعاً ۱۶ دقیقه) - طناب زدن اختیاری (کنترل وزن)
جمعه ۸۷/۲/۶	off	تمرین 'یستگاهی ۱۲ × ۱۰ × 380۲ استراحت بین ایستگاه‌ها ۱ به ۳ استراحت فعال بین ست‌ها به ترتیب ۳ و ۴ دقیقه
شنبه ۸۷/۲/۷	دو و میدانی هوزی ۱۰ × ۲ با استراحت فعال ۵ دقیقه‌ای (با شدت ۸۰ - ۶۰ درصد)	وزنه قدرت هرمی از ۴۰ کیلو تا ۹۰ درصد رکورد (از ۶ تا ۲ تکرار) حرکت با توجه به نیاز هر کشتی‌گیر
یکشنبه ۸۷/۲/۸	off	مرور فن استقامتی (تکنیک و تاکتیک) با تأکید بر clinch
دوشنبه ۸۷/۲/۹	تمرین کشتی لاکتیکی (جمعاً ۱۴ دقیقه) - طناب زدن اختیاری جهت کنترل وزن	off
سه‌شنبه ۸۷/۲/۱۰	دو و میدانی اینتروال هوزی ۱۰ × ۵ با استراحت فعال ۲/۵ دقیقه بین ست‌ها	وزنه انفجاری است ۱۲ ثانیه با ۲/۵ رکورد - ۵ حرکت - مکمل سرعتی (کش، پدال دستی...)
چهارشنبه ۸۷/۲/۱۱	مرور فن سرعتی (افسارانی) ۱۰ تا ۱۵ ثانیه‌ای با استراحت ۱ به ۳ - مجموعاً ۱۵ ثانیه	off
پنج‌شنبه ۸۷/۲/۱۲	تمرین کشتی مسابقه‌ای ۳ کشتی بازی کاوری ۲۰ دقیقه‌ای بین کشتی‌ها	تمرین کشتی مسابقه‌ای ۲ کشتی بازی کاوری ۲۰ دقیقه‌ای بین کشتی‌ها - کشش کامل، ماساژ و سونا
جمعه ۸۷/۲/۱۳	off	off
شنبه ۸۷/۲/۱۴	بازی میدانی ترجیحاً بسکتبال (با توجه به انتشارات‌های سرعتی در حال بازی)	وزنه انفجاری ۲ سب ۱۰ ثانیه‌ای، با ۲۰ درصد رکورد - استراحت بین ست‌ها ۱/۵ دقیقه
یکشنبه ۸۷/۲/۱۵	off	تمرین کشتی لاکتیکی (جمعاً ۱۲ دقیقه) با توجه به شرایط بدن و کنترل وزن
دوشنبه ۸۷/۲/۱۶	off	مرور فن با توجه به شرایط بدن و کنترل وزن
سه‌شنبه ۸۷/۲/۱۷	تمرین 'یستگاهی (یک ست، ۱۰ ثانیه × ۱۵) با استراحت ۱ به ۵ - طناب زدن هوزی اختیاری جهت کنترل وزن	مرور فن استقامتی
چهارشنبه ۸۷/۲/۱۸	اعزام به ایتالیا	

جدول ۶- ۳۱: نمودار زمان یا حجم تمرین تیم ملی کشتی فرنگی ایران طی ماکروسیکل منتهی به شرکت در مسابقاتهای المپیک سال ۲۰۰۸ به مدت ۷۸ روز از تاریخ ۱۳۸۷/۲/۴ تا ۱۳۸۷/۵/۱۶



نتیجه‌گیری (پس‌گفتار)

بهره‌گیری از نظام ارزش‌یابی یا مانیتورینگ مورد بحث، در پایان کار، کارنامه‌ی عملکرد انفرادی و تیمی ورزشکاران در جز و کل دوره یا سیکل زمانی مشخص برنامه‌های اجرا شده را برای کادرهای فنی و دیگر ناظران و بازرسان فنی و پژوهش‌گران با ماهیتی عینی و آماری، تعیین و هویت می‌بخشد.

با استناد به آمار به دست آمده، تجزیه و تحلیل یا آنالیز علمی عملکردهای فردی و گروهی جمعیت‌ها و بلوک‌های آماری تحت نظر و در نهایت، میزان پیش‌رفت، فراز و فرود و فلات و کراز جسمانی و روانی و به طور کلی نقاط قوت و ضعف کارنامه‌ی افراد و گروه‌ها تعیین و مورد ارزش‌یابی کارشناسی قرار می‌گیرد.

جدول‌های ۶- ۱۸ و ۶- ۱۹، برآیند و نتیجه‌گیری کلی شاخص‌ها یا آیتم‌های اصلی و کلیدی تمرین‌های علمی اجرا شده از آغاز تا پایان دوره‌ها یا سیکل‌های زمانی مشخص را به شکلی شفاف و گویا ارائه می‌کنند.

مقایسه و سنجش آمارهای به دست آمده در آغاز و پایان هر دوره‌ی تمرینی، جریان و سمت و سوی حرکت صعودی و پیش‌رفت یا قهقرایبی و پس‌رفت جمعیت آماری مورد محاسبه را برای کادرهای فنی و دیگر پژوهش‌گران و ناظران و کارشناسان تعیین می‌کند.

به سخن دیگر، طراحی و اجرای برنامه‌های تمرینی، شکل و ماهیتی سازمان یافته و علمی پیدا می‌کند. آمار به دست آمده به عنوان گواه مستند و شاخص‌های ارزش‌یابی و نقد مستمر و در نتیجه پیش‌رفت همه جانبه‌ی میزان آمادگی جسمانی و روان حرکتی ورزشکاران و همچنین ترقی سطح کار کادرهای فنی و سهولت کار پژوهش‌گران و کارشناسان حال و آینده‌ی ورزش ایران و جهان در رشته‌های مختلف ورزشی خواهد شد.

● نگارنده بر این باور است که کاربرد درست و علمی این نظام علمی و میدانی، به سهم

خویش می‌تواند در جهت‌یابی و تمرکز آموزش علمی تمرین‌های اجرا شده در کلیه‌ی رشته‌های ورزشی، مؤثر واقع شده و در سمت‌گیری به سوی اهداف تعیین شده، شتاب و سرعت و سلامت و نشاط لازم را برای جامعه‌های ورزشی به ویژه در گستره‌ی قهرمانی، تأمین کند. و کوشش‌های طاقت‌فرسای ورزشکاران، مربیان و دیگر کارشناسان و مسئولان و اعضای کادرهای فنی، سرانجامی نیکوتر و مطلوب‌تر پیدا کند.

● در پایان نگارش، لازم به یادآوری است که تهیه و تدوین و ارایه‌ی چنین نظامی در سطوح فوق تخصصی‌تر و به طور کامل آکادمیکی می‌تواند بر غنا و عیار ارزش مقوله‌های پژوهشی علوم ورزشی کشورمان، بیش از پیش بیفزاید. این افق روشن و امیدبخش، با وجود پژوهش‌گران خردمند و دانش‌پژوهان فرهیخته‌ی با تدبیر و با کفایت ورزش جهان به طور کامل قابل مشاهده و در دسترس قرار دارد...

واژه‌نامه فارسی

(ویژه‌ی فصل اول)

علم فراست: علم قیافه و تیپ‌شناسی، پیکرشناسی.	رَب: پروردگار، خداوند، مالک، مصلح.
مستوری: پوشیدگی، پنهانی	مُربی: معلم، رام‌کننده، تربیت‌کننده، پرورش‌دهنده، پرورنده
بیومکانیک: شاخه‌ای از علم فیزیک که ویژگی‌ها و کارکرد حیاتی بدن انسان و به طور کلی سایر جانداران را بر پایه‌ی قوانین مکانیک بیان می‌کند.	مربا: پرورش بافته، پرورده، میوه‌ای که در شیرهای شکر پخته شده باشد.
تکنیک: فن، آزمایش فنی، کار و قاعده‌ی فنی، هنر.	پداگوژی: علم آموزش و پرورش کودکان، فن تعلیم و تربیت، فن آموزگاری
تاکتیک: رزم آزمایی، رزم‌آرایی، تدبیر جنگ، فن حرکت دادن و به کار انداختن نیرو.	فیزیولوژی: علمی که درباره‌ی کار اعضا و دستگاه‌های بدن جانداران ارتباط آنها با یکدیگر بحث می‌کند.
استراتژی: سوق‌الجیشی، علم اداره کردن عملیات تا پایان کار مجموعه‌ای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها را برای انجام دادن کاری.	آناتومی: تشریح، کالبدشکافی، اسکلت یا استخوان‌شناسی
کوچ: coach: مربی، آموزگار خصوصی، رهبری و معلمی.	فیلسوف: دوست‌دار حکمت و دانش، حکیم، عالم به فلسفه
کوچینگ: coaching: مربی‌گری کردن، رهبری و هدایت کردن.	ارگانیزم: مجموع اجزا یا اعضای یک جسم یا موجود، اندام، پیکر.
میکروسیکل: خیلی کوتاه مدت.	وقوف: ایستادن، دانستن، آگاهی، ایستادگی
مزوسیکل: میان مدت.	زَهل: شن و ماسه، پیش‌گویی و طالع‌بینی، ابزار فال‌گیری
ماکروسیکل: طولانی یا دراز مدت.	دعوات: جمع دعوت به معنای تقاضا، درخواست... در این‌جا به معنای دعا و ادعیه
فاز: صفحه، منظره، تغییر، تبدیل، تحول، مرحله، نمود، حالت، دوره	سِخَر: جادو کردن، فریفته کردن با کاری شگرف، افسون، دل‌ربایی
حرفه‌ای: شغلی، پیشه‌ای، کسب و کاری، اختصاصی	فرانست: دریافتن و ادراک، از ظاهر به باطن پی بردن، هوشیاری، تیزهوشی، زیرکی.
کِسوت: لباس، جامه، پوشاک، سابقه و تجربه.	
ربوبیت: الوهیت، خدایی، پروردگاری.	
اهریمن: مظهر شر و پلیدی و فساد، راهنمای بدی، شیطان	

دیکتاتور: استبدادی، خودسری، خودرایی کردن.

مهارت: ماهر بودن در کاری، استادی، زیرکی، چابکی و زبردستی در کار

کمی: منسوب به کمیت، اندازه‌ای، عددی، چندی، سنجشی.

کیفی: از نظر کیفیت، چونی، چگونگی، صفتی و حالتی.

متجانس: هم جنس، چیزی که با دیگری از یک جنس باشد.

استاندارد: نمونه، قاعده، اصل، مقیاس، نمونه‌ای تصویب شده و هر چیزی که از طرف عموم برای مقایسه پذیرفته شود.

سَرانه: یک، یکی، یکی، یکی، از روی سرشماری، به نسبت هر فرد.

شمول: همه را فرا رسیدن، همه را فرا گرفتن، احاطه کردن

تهویه: هوا را خنک کردن، هوای جایی را عوض کردن...

استقراء: تفحص و جستجو کردن، تحقیق و کنجکاوی کردن در امری یا مطلبی، تتبع کردن در کاری، از پی چیزی رفتن، جستجوی بسیار کردن، از نظر علم منطق، از جزء به کل رسیدن...

ارکان: جمع رکن. پایه‌ها، ستون‌ها.

عوامل آمادگی عضلانی: ۱ - قدرت ۲ - استقامت ۳ - سرعت ۴ - توان ۵ - چابکی ۶ - تعادل ۷ - انعطاف‌پذیری

تمرینات آمادگی عضلانی: تمرینات ویژه‌ای که موجب بالا رفتن قابلیت عوامل هفت‌گانه (عوامل آمادگی عضلانی) شود.

آمادگی انرژی: توانایی مطلوب برای انجام فعالیت در دستگاه انرژی خاص.

دستگاه‌های انرژی: ۱ - هوازی ۲ - غیرهوازی

غیرلاکتیک یا فسفاژن ۳ - غیرهوازی لاکتیک.

تمرینات آمادگی انرژی: تمریناتی که موجب بالا رفتن ظرفیت دستگاه‌های انرژی در بدن ورزشکار می‌شود.

ری‌کاوری: recovery: بهبودی، بازیافت، جبران، وصول

فرآیند: حاصل، نتیجه، پی‌آمد

ارتباط: ربط دادن، بستن، پیوستگی، بستگی، پیوستن چیزی یا کسی به چیزی یا کسی دیگر.

اقتناع: قانع ساختن، خشنود گردانیدن، راضی کردن

استدراک: درک کردن، دریافتن، طلب دریافت چیزی کردن

شناخت: شناسایی، آشنایی، علم و معرفت، فهم و دریافت.

بازخورد: Feed back: آگاهی از نتیجه کنش یا واکنش، پاداش یا کیفر مادی و معنوی که به صورت مثبت یا منفی در برابر سرانجام و نتیجه‌ی کنش یا واکنشی خاص حال می‌شود.

گرامت: بزرگی کردن، جوانمرد بودن، بزرگی، ارجمندی، بخشندلی.

مُريد: اراده کننده، خواهنده، ارادتمند.

مُرَاد: اراده شده، خواسته شده، مقصود، منظور.

ارزش‌یابی: سنجش سزاواری، قدر، قیمت و لیاقت، بهای چیزی را تعیین کردن.

غُل: طوق، گردن‌بند آهنی که در قدیم به گردن یا دست و پای زندانیان می‌بستند.

مُترادف: ردیف هم، پی در پی، چند کلمه‌ی هم معنا که با هم گفته و نوشته شود.

واسط: در میان، میانجی، آنچه در میانه باشد، اتصال.

توشه: زاد، ذخیره و تدارک، خوراکی که در سفر با خود بردارند، کوله‌بار، خورجین.

تدوین: تألیف کردن، دیوان ساختن، فراهم آوردن.

واژه‌نامه (فارسی - انگلیسی)

(ویژه‌ی فصل ششم)

آنابولیسم: سازندگی، روند بافت‌سازی، 'سیدهای آمینه	آزمون‌های 'دراکی - حرکتی
واحدهای ساختمانی سلول‌های بافت‌های جدید را تشکیل	Physical Proficiency Tests
Anabolism می‌دهند.	Psychomotor fitness آمادگی روانی حرکتی
	آمادگی روانی (روان‌شناختی)
الف	Psychology preparation
اصل زمان‌بندی تمرین	آمادگی عضلانی
The Principle of duration	Muscular Preparation (M.P)
اصل آماده‌سازی	آمادگی عمومی، 'مادگی فنی - عروقی، میزان آمادگی
The Principle of Preparation	هوازی بدن برای سازش فیزیولوژیکی با فشارهای وارد.
'ریزایی عملکرد ورزشی	General Physical Preparation (G.Ph.P)
Athletic Performance Evaluation	آستانه لاکتیک، آستانه بی‌هوازی، 'آغاز تجمع لاکتات خون
Modeling الگوگیری	بیش از میزان معمول
Peak اوج، قله	Lactate Threshold (L.T.)
Peak Performance اوج اجرا	آمادگی جسمانی
ب	آمادگی فنی (تکنیکی) و تاکتیکی
برگشت به حال استراحت یا وضعیت عادی یا کاهش فشار و	Technical and Tactical Preparation (T.T.P.)
حجم و شدت تمرین، بازیافت.	آمادگی ویژه
Recovery	Special Physical Preparation (s.ph.p)
برنامه: دستور کار، زمان‌بندی، شرح یا فهرست کارهایی که	آنتروپومتری، پیکرسنجی، سنجش مقایسه‌ای اعضای بدن
باید انجام شوند.	نسبت به یکدیگر و کلیت پیکر و همچنین با هنجارها و
Program	استانداردهای هر رشته ورزشی.
بیش تمرینی، تمرین شدید و بیش از میزان لازم و ضروری.	Anthropometry
Overtraining	آنتروپومتریک: اندازه‌های ساختاری بدن.
Detraining بی‌تمرینی	Anthropometric

پ

پردازش اطلاعات	Information Processing
پریود: دوره، فاز	Period
پس آزمون	Post-Test
پیش آزمون	Pre-Test
پیش از مسابقه	Precompetition

ت

تارهای عضلانی بسیار تند انقباض	Fast glycolytic (F.G.)
تارهای عضلانی تند انقباض گلیکوژن شکن	Fast oxidative glycolytic (F.O.G.)
تجزیه و تحلیل کار	Task analysis
تمرین های عمومی	Generalized Training
ترانزیت: دوره انتقال (در برنامه های ورزشی)	Trnsit
تعدیل: کاهش تدریجی فشار فعالیت های جسمانی.	Tapering Taper
تعیین اهداف عمومی	Assigning of general groups objectives
تقویم: سال نامه، گاه نامه، گاه شمار	Calender, chronogram, chronicle, doyearbook.

چ

چک لیست: فهرست مقابله، فهرست هم سنجی، فهرست بازبینی، فهرست یادآور	check (chek) List
---	-------------------

ح

حجم	Volume
حداکثر ضربان قلب تمرین	Heart Rate Training Max (H.R.T.Max)
چرخه: سیکل، دوره	Cycle

خ

خستگی	Fatigue
-------	---------

د

درصد چربی بدن	Percent body fat
دوره، مرحله، چرخه	Stage or Phase

ز

زمان بندی تمرین	Periodization of Training
زمان تمرین	Training Time (T.T.)
زمان تمرین فعال	Active Training Time (A.T.T.)

س

سیکل، چرخه، دوره، زمان معین و قراردادی.	cycle
غیر چرخه ای	Acycl
سیستم های انرژی نظام سه گانه ای تأمین انرژی	
فعالیت های با شدت و حجم و زمان متفاوت بدن که عبارتند از: ۱ - سیستم هوازی (Acrobic)	
۲ - سیستم غیر هوازی بی لاکتیک (فسفازن)	Anaerobic Alacacid (Phosphagen)
۳ - غیر هوازی با لاکتیک	Loctate Anaerobic
سیستم انرژی غالب بر حسب شدت و حجم و زمان تمرین یا مسابقه در هر رشته ی ورزشی، یکی از نظام های سه گانه ی هوازی یا غیر هوازی با یا بدون لاکتیک وجه غالب تأمین انرژی فعالیت مورد نظر را تأمین می کند و سایر سیستم ها دارای نقش مکمل و کمکی یا مغلوب هستند.	

ش

شاخص توده ی بدن،	Body Mass Index (BMI)
نسبت وزن بدن (kg) بر مجذور قد (m)، برآورد کلی از تناسب وزن برای قد است که برای ارزیابی (m) وضعیت	

غذایی در بدن تجزیه می‌شوند و انرژی رها می‌کنند.
catabolism
کالری‌سنجی: اندازه‌گیری انرژی گرمایی جذب شده یا دریافتی و انرژی رها یا هزینه شده طی زمان موردنظر.
calorimetry
کالری نهفته در غذا: دریافت انرژی یا مقدار انرژی بالقوه‌ای که در غذای مصرف شده نهفته است.
caloric intake

کنترل وزن، آماده‌سازی وزنی
Total Training Time (T.T.T) کل زمان تمرین

م

ماکروسیکل: چرخه یا دوره‌ی بزرگ یا بلند مدت تمرین‌های یک تا چهار سال.
Macrocycle
مانیتورینگ: نظارت، بازبینی، روشی که با آن، معلم به کلاس نظر می‌کند تا پیش‌رفت درس، رفتار و آهنگ حرکت درس را مشاهده کند.
monitoring
مزوسیکل، دوره یا چرخه‌ی تمرینی میان مدت، فصلی، چند ماه.
Mesosycle
میکروسیکل، دوره یا چرخه‌ی کوچک، یک یا چند هفته‌ای.
Microcycle

و

وزن: سنگینی، اثر نیروی جاذبه‌ی زمین بر موجودهای زنده و دیگر اشیا.
Weight
وزن در شروع تمرین
Weight of The start Training (W.S.T)
وزن در پایان تمرین:
Weight of The End Training (W.E.T.)

هـ

هدف‌گزینی، هدف‌گذاری
Goal setting
هرم تمرین
Training Pyramid
هوازی
Aerobic

رشد و تغذیه به کار می‌رود.
 $BMI = \frac{W(kgr)}{H^2(m)}$
شدت تمرین
Intensity of Training

ض

ضربان قلب استراحت
Resting Heart Rate (R.H.R.)
ضربان قلب آغاز تمرین
Heart Rate of start Training (H.R.S.T.)
ضربان شمار قلب
Heart Rate Monitor (H.R.M.)
ضربان قلب تمرین
Heart Rate of Training (H.R.T.)

ط

طبقه‌بندی
classification
طبقه‌بندی وزنی، کلاس وزنی
Weight classification

ع

علم تمرین
Science of Training
عوامل کلیدی
Key Performance factors (K.P.F.)
عوامل مهم (دارای اهمیت)

Important Performance factors (I.M.P)
عوامل به نسبت مهم (با اهمیت متوسط)
Moderate factors (MOD.)
عوامل کم اهمیت
Low factors (Low.)
عوامل بدون ربط
Not Applicable (N.A)

غ

غیر هوازی
Anaerobic

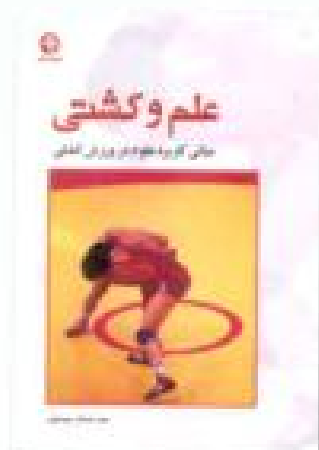
ک

کاتابولیزم، سوخت، روند تجزیه، هر روندی که در آن، مواد

منابع (کتاب‌های راهنما)

- ۱ - آریان پورکاشانی. دکتر عباس، آریان پورکاشانی، دکتر منوچهر، فرهنگ دانشگاهی انگلیسی. فارسی (دو جلدی)، تهران، مؤسسه‌ی انتشارات امیرکبیر، چاپ بیست و یکم ۱۳۷۸
- ۲ - آریان پورکاشانی. دکتر عباس، آریان پورکاشانی، دکتر منوچهر، فرهنگ فشرده فارسی به انگلیسی (یک جلدی)، تهران، مؤسسه‌ی انتشارات امیرکبیر، چاپ ششم ۱۳۷۱
- ۳ - ... استانداردهای استعدادیابی، کتاب اول، مجری طرح: دفتر پایگاه‌های ورزش قهرمانی و امور باشگاه‌ها، معاونت ورزش و امور فدراسیون‌ها، چاپ دوم، تابستان ۱۳۸۲.
- ۴ - براون، جیم. استعدادیابی در ورزش، نحوه‌ی شناسایی و رشد ورزشکاران برجسته، ترجمه‌ی سعید ارشم و الهام رادنیاز، مؤسسه‌ی نشر علم و حرکت، چاپ اول، ۱۳۸۵.
- ۵ - برهمندپور، فرزاد. تغذیه ورزشی. ناظر: واعظی، دکتر امیرحسین. انتشارات لک لک. چاپ اول. ۱۳۸۴. تهران.
- ۶ - بومپا، تودور. اصول و روش شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی. مترجمان: ابراهیم، دکتر خسرو. دشتی دربندی، هاجر. چاپ اول: ۱۳۸۱.
- ۷ - بومپا، تودور. پلايومتریك و کاربرد آن در ورزش، برگرداننده: نیما خواجه‌ی، انتشارات نرسی، چاپ اول، ۱۳۸۶.
- ۸ - بهرامی‌نژاد، دکتر مرتضی. ری‌کاووری (بازگشت به حالت اولیه). مرکز سنجش و توسعه قابلیت‌های جسمانی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک.
- ۹ - جعفری پارسا، دکتر عبدالعظیم، فرهنگ لغات و اصطلاحات ورزشی انگلیسی به فارسی، انتشارات دفتر برنامه‌ریزی تربیت بدنی و ورزش، چاپ اول ۱۳۶۴
- ۱۰ - حسینی، زهرا. کماسی، پرویز. علم تمرین ۲۳ (نظریه‌پردازی‌های جدید)، انتشارات مولوی، چاپ اول: ۱۳۸۳.
- ۱۱ - دیویس، باب. بال، راس... و دیگران. تربیت بدنی و علوم ورزش. مترجم: اردکانی، سوسن. تهران: کمیته‌ی ملی المپیک ج. ۱۰۱. ۱۳۸۳.
- ۱۲ - رابرت آ. رابرتز. اسکات آ. رابرتس. اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۱). ترجمه‌ی: گایینی، دکتر عباس علی و دبیدی روشن، دکتر ولی‌الله. تهران ۱۳۸۵.
- ۱۳ - رجبی، حمید. گایینی، عباس علی. آمادگی جسمانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، چاپ سوم، پاییز ۱۳۸۴.
- ۱۴ - سینا. شیخ‌الرئیس ابوعلی، قانون در طب (کتاب اول)، ترجمه عبدالرحمن شرف‌کندی (هه‌ژار)، تهران، انتشارات سروش، چاپ سوم ۱۳۶۴
- ۱۵ - شارکی، برایان جی. فیزیولوژی ورزش راهنمای مربیان. ترجمه‌ی رحمانی‌نیا، فرهاد. انتشارات بامداد کتاب چاپ اول، ۱۳۸۷.
- ۱۶ - شیور، لاری جی، مبانی فیزیولوژی ورزشی، ترجمه و تنظیم: قوام‌الدین جلیلی، عباس علی گایینی، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول زمستان ۱۳۶۹
- ۱۷ - عباسی، مهدی. تاریخ کشتی ایران (جلد اول)، تهران، چاپ دوم ۱۳۷۷
- ۱۸ - علی جانی، دکتر سعیدی. علم تمرین. نشر چکامه. تهران. ۱۳۸۴.
- ۱۹ - علی جانی، عیدی. علم تمرین، به سفارش پژوهشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و

- فن آوری، نشر چکامه، تهران، ۱۳۸۴.
- ۲۰ - عمید حسن، فرهنگ فارسی عمید (دو جلدی)، تهران، انتشارات امیرکبیر، چاپ ششم ۱۳۶۴
- ۲۱ - فردوسی، ابوالقاسم. شاهنامه‌ی فردوسی براساس چاپ مسکو، به کوشش دکتر سعید حمیدیان، نشر قطره، جلد‌های اول، دوم و سوم، چاپ چهارم، ۱۳۷۶.
- ۲۲ - فردوسی. ابوالقاسم، شاهنامه‌ی فردوسی (چهار جلدی)، به کوشش وزیر نظر دکتر سعید حجاریان، نشر قطره، چاپ چهارم ۱۳۷۶
- ۲۳ - کاظمی، صدرالدین، مجله تخصصی کشتی، شماره دهم، سال اول، آذر ماه ۱۳۸۳.
- ۲۴ - گودرزی، محمود، احمدی. سید عبدالحمید، مباحثی در روان‌شناسی مربی‌گری، ناشر: مؤسسه‌ی تحقیقاتی و انتشاراتی نور، چاپ اول ۱۳۸۰
- ۲۵ - معاونت امور قهرمان‌پروری و توسعه پایگاه‌های ورزش قهرمانی، دستورالعمل اجرایی طرح استعدادیابی پایگاه‌های ورزش قهرمانی استان‌های کشور، مردادماه ۱۳۸۴
- ۲۶ - نتایج آزمون‌های ورزشکاران، مرکز سنجش آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ج. ۱۰۱، ۸۶/۰۹/۰۳ و ۱۳۸۷/۰۳/۲۳ و ۱۳۸۷/۰۴/۲۷.
- ۲۷ - واعظ کاشفی سبزواری، مولانا حسین. فتوت‌نامه سلطانی، به اهتمام محمدجعفر محجوب، تهران، طهوری، ۱۳۵۰.
- ۲۸ - والتون، پروفیسورگری، فراتر از پیروزی، مترجم: دکتر رحمت‌الله صدیق سروستانی، تهران، کمیته‌ی ملی المپیک، جمهوری اسلامی ایران با همکاری انتشارات مؤسسه‌ی فرهنگی هنری نقش سیمرغ، چاپ اول زمستان ۱۳۷۹
- ۲۹ - ویلمور، جک اچ. کاستیل. دیوید ال. فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، مترجمان: معینی، ضیا. رحمانی‌نیا، فرهاد. رجبی، حمید. آقا علی‌نژاد، حمید. سلامی، فاطمه. انتشارات مبتکران، جلد اول، جلد دوم، بهار ۱۳۷۴ (با توجه به تاریخ نگارش‌ها، سال ۱۳۷۴ درست از سال ۱۳۸۷ است).
- ۳۰ - وینتر، گراهام. مارتین، کتی. ترجمه‌ی: واعظ موسوی، دکتر سید محمدکاظم. بامداد کتاب. ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی. چاپ دوم. بهار ۱۳۸۵.
- ۳۱ - هادوی، فریده. تحلیل منتخبی از روش‌های استعدادیابی برای دوهای سرعت و استقامتی در پسران جوان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت معلم. رساله‌ی دکترای رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۷۸.
- ۳۲ - هی‌وارد، ویویان اچ. اصول علمی و تمرین‌های تخصصی آمادگی جسمانی، مترجمان: دکتر عباس علی‌گایینی و همکاران، اداره کل تربیت بدنی ناجا، سال نشر: تابستان ۱۳۸۳.
- ۳۳ - یوسفی، بهرام. بررسی وضعیت موجود و تدوین شاخص‌های استعدادیابی در رشته کشتی. پایان‌نامه‌ی دکتر، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و تحقیقات و فن آوری، ۱۳۸۲.
- ۳۴ - برنامه اخذ گواهی‌نامه مربی‌گری ملی، تئوری، مربی‌گری سطح دو، تهیه و تنظیم: دفتر تحقیقات و امور فرهنگی سازمان تربیت بدنی، ترجمه و ازگن میناسیان و دیگران. نشر دانا، تهران، چاپ اول ۱۳۸۱.
- ۳۵ - مارک هانسل و دیگران، واژه‌نامه علوم ورزشی، ترجمه دکتر حسین سندگل و دیگران، ویرایش دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، انتشارات کمیته‌ی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، بهمن ۱۳۷۶.
- ۳۶ - آریان‌پور کاشانی، دکتر منوچهر. با همکاری دکتر سید مصطفی عاصی، فرهنگ جامع پیشرو فارسی - انگلیسی (چهار جلدی)، ناشر الکترونیکی و اطلاع‌رسانی جهان رایانه، ۱۳۸۵.
- ۳۷ - آریان‌پور کاشانی، دکتر منوچهر. فرهنگ گسترده پیشرو آریان‌پور، انگلیسی - فارسی (دانشگاهی - دو جلدی)، ناشر الکترونیکی و اطلاع‌رسانی جهان رایانه، ۱۳۸۵.



خواندن این کتاب به تمام مربیان،
فهرمانان و ورزشکاران رشته کشتی
توصیه می‌شود.

- گزیده‌ی اصول مربیگری
- اصول و مبانی درجش مربیان کشتی و
اصول هدایت فهرمانان در مسابقات
- تمرین با شرایط مسابقه و ویژگی‌های آن
- شاخص‌های پیشگروستی در تخته‌های کشتی
- آزاد و فرنگی
- کنترل، آنالیز و ارزشیابی تمرین‌های سطوح
عالی ورزشی (مالتی‌ورینگ تمرین)



بستان کتاب

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نخلی شرقی
شماره ۱۰۰ تلفن: ۵-۶۶۳۸۱۲۲۳



9 789642 060467